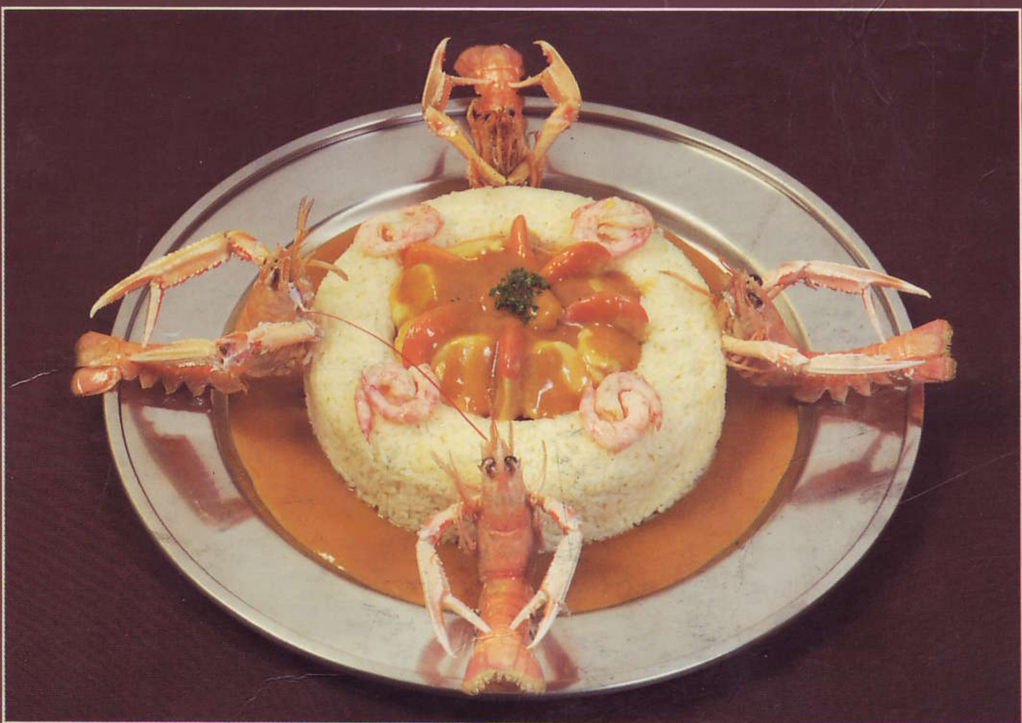
enseignement · formation · restauration · hôtellerie

TRAVAUX PRATIQUES DE CUISINE

FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION



CAP - BEP - BTH

éditions B.P.I
5, rue Duc - 75018 Paris

SOMMAIRE

L'HYGIÈNE ET LA SÉCURITÉ EN CUISINE

La qualité d'un mets est évidemment la synthèse de produits qui se voient, se sentent, et se goûtent ; mais à ces facteurs sensoriels s'ajoutent d'autres formes de qualités toutes aussi prépondérantes, et qui concourent à la réussite complète de la prestation (qualité diététique, qualité hygiènique).

Le cuisinier a donc la responsabilité morale de fournir à sa clientèle une prestation de grande qualité hygiénique ; ceci s'exerce d'ailleurs à son profit, car la réputation de son établissement en dépend.

Il est donc nécessaire de s'appliquer à suivre scrupuleusement les règles d'hygiène professionnelles, corporelles et vestimentaires, définies par la règlementation officielle et de créer un état d'esprit faisant de l'hygiène un automatisme volontaire et une réaction spontanée.

I. Consignes d'hygiène vestimentaire et corporelle

- Ayez une tenue professionnelle complète et propre à chaque séance de travaux pratiques.
- Changez de veste, de tablier et de torchon aussi souvent que nécessaire.
- Réservez uniquement votre torchon pour la prise des récipients et des plats chauds.
- Portez impérativement une coiffe (toque, calot, charlotte) suffisamment enveloppante afin de recouvrir la plus grande partie de la chevelure qui doit être très soignée.
- Lavez-vous les mains avant chaque séance de travaux pratiques et après chaque phase de travail.
- Utilisez uniquement les lave-mains réglementaires.
- Ayez les ongles courts et brossez-les régulièrement.
- Ne vous essuyez pas les mains à votre torchon, utilisez des serviettes à usage unique.
- Utilisez des chaussures de travail résistantes, confortables et antidérapantes.
- Ne quittez pas votre travail avec votre tenue professionnelle.

II. Consignes d'hygiène professionnelle

- Maintenez votre poste de travail parfaitement propre et débarrassé de tout ce qui est inutile.
- Placez immédiatement les denrées périssables en enceinte réfrigérée.
- Réalisez vos épluchage dans un local à part si possible.
- Lavez-soigneusement tous les fruits et les légumes avant utilisation.
- N'épluchez jamais vos légumes sur votre planche à découper.
- Lavez soigneusement votre poste de travail après tous les épluchages et particulièrement après l'évicération des volailles et l'habillage des poissons.
- Débarrassez immédiatement les épluchures, parures et déchets dans des récipients étanches munis de couvercles.
- Vérifiez scrupuleusement la qualité sanitaire des denrées (étiquettes de salubrité, date limite de consommation, conseils d'utilisation).
- Refusez impérativement tout ce qui vous paraît douteux (boîtes bombées, produits décongelés, etc.).
- Nettoyez vos couteaux après chaque utilisation.
- Vérifiez quotidiennement le bon état de fonctionnement, la température et les consignes de dégivrage des appareils frigorifiques.
- Ne déposez pas les denrées à même le sol, débarrassez-les, dans des récipients de stockage appropriés.
- Éliminer systématiquement tous les emballages.
- Réservez les préparations dans des récipients de débarrassage, n'utilisez jamais le matériel de cuisson ni le matériel de service.
- Ne placez pas les légumes sablonneux en hauteur.
- Réduisez à son strict minimum la durée de conservation des denrées en enceinte réfrigérée.
- Respectez la règle concernant le stockage : premier entré, premier sorti.
- Ne gênez pas la circulation de l'air froid entre les étagères de stockage.
- Ne conservez jamais des denrées dans leur fond de cuisson ou dans leur sauce.
- Couvrez toutes les denrées entreposées en chambre froide.
- Éliminez systématiquement après 24 h de stockage, tous les plats cuisinés s'ils n'ont pas été soumis à un refroidissement rapide.
- Entreposez les divers types de denrées (produits carnés, B.O.F., légumes, etc.) dans des enceintes réfrigérées séparées et vérifiez les températures de stockage correspondantes.
- Réalisez les sauces émulsionnées semi-coagulées dans le délai le plus rapproché du service.
- Ne confectionnez pas une sauce émulsionnée sur les restes de la veille.
- Sortez de la chambre froide les denrées de la mise en place pour le service au dernier moment.
- Respectez toutes les précautions relatives au hachage des viandes.
- Ne décongelez pas les produits à la température ambiante de la cuisine.
- Vérifiez la température des bains de friture et filtrez l'huile régulièrement.

III. Consignes relatives à l'hygiène du matériel et des locaux

- Vérifiez soigneusement le bon état d'étamage des récipients en cuivre.
- Nettoyez et désinfectez périodiquement les filtres des gaines d'aspiration et d'aération.
- Laver, désinfectez et rincez régulièrement les éponges, les lavettes et les serpillères.
- Lavez, désinfectez et rincez soigneusement tous les accessoires du matériel mécanique (hachoir, cutter, mixeur, fouet, trancheur universel, etc.).
- Stérilisez par une ébullition prolongée les poches, les douilles et les étamines.
- Lavez, grattez, désinfectez et rincez tous les jours les billots et les planches à découper (évitez de les laisser sécher à plat).
- Ne répandez jamais de sciure de bois sur le sol et évitez le balayage à sec.
- Collectez tous les déchets et détritus dans des sacs étanches à usage unique, ou dans des récipients étanches munis de couvercles affectés au seul local cuisine. Ces récipients seront nettoyés, désinfectés avant leur réintroduction en cuisine.

* *Voir Hygiène et Restauration. Éditions BPI, par Dominique Brunet.*

Les déchets seront placés dans les poubelles de la voirie munies de couvercle, qui ne doivent jamais pénétrer dans la cuisine.

Celles-ci seront entreposées dans des locaux fermés, réservés à cet usage et maintenus à une température aussi basse que possible bien ventilés et à l'abri des insectes et des rongeurs (extraits de l'arrêté du 26 septembre 1980 réglementant les conditions d'hygiène applicables dans les établissements de restauration).

- Ne fumez pas en cuisine.
- Luttez énergiquement contre les insectes et les rongeurs.
- Ne laissez pas entrer d'animaux en cuisine.

IV. Consignes de sécurité

- Portez des vestes croisées en tissu « non feu ».
- Dissimulez à l'intérieur du tablier les cordons de la boucle afin de ne pas s'accrocher.
- Portez des chaussures couvertes et antidérapantes.
- N'utilisez pas de torchons humides.
- Regardez à l'intérieur des fours avant de les allumer.
- Vérifiez le maintien de la flamme d'un brûleur en cas de débordement d'un liquide.
- Ne laissez pas dépasser les poignées des récipients de cuisson à l'extérieur du fourneau, ni dirigées vers une source de chaleur.
- Saupoudrez de farine les couvercles et les récipients sortant d'un four.
- Ne portez pas de matériel chaud à la plonge.
- Ne posez pas la face étamée des couvercles en cuivre sur une source de chaleur.
- Ne placez pas de liquide en hauteur.
- Ne portez pas couvert un récipient contenant un liquide.
- Ne courrez pas en cuisine.
- Dirigez la pointe de vos couteaux vers le sol lorsque vous vous déplacez.
- Rangez soigneusement tous vos couteaux dans le même sens.
- Ne laissez pas refroidir des aliments dans un récipient en cuivre.
- Frottez au gros sel et au vinaigre les récipients en cuivre non étamés avant leur utilisation (bassine à reverdir, poêlon à sucre, bassin à blancs).
- Couvrez immédiatement d'un produit absorbant autorisé tous les liquides répandus accidentellement sur le sol puis nettoyez le plus vite possible.
- Assurez-vous avant de quitter la cuisine que tous les feux soient bien éteints et que les vannes de gaz soient fermées.

En cas d'urgence : (n° de téléphone à compléter)

Docteur .... Pompiers ....

Hôpital .... Centre des grands brûlés ....

Ambulance .... Centre anti-poison ....

NOTE IMPORTANTE

Chaque fiche technique de fabrication se décompose en trois parties principales :

– La mise en place du poste de travail (denrées, matériels de préparation et de cuisson).
– La technique de fabrication et de dressage.
– Renseignements complémentaires (valeur nutritionnelle, suggestions de plats similaires et proposition d'un dressage sur assiette soit, de la préparation de base, soit, d'une préparation similaire adaptée au travail actuel).

Les exemples de plats similaires ont été choisi dans le Répertoire de la cuisine de MM. Th. Gringoire et L. Saulnier, et dans le Guide culinaire d'après M. A. Escoffier.

Pour chaque fiche traitée, une seule méthode a été retenue.

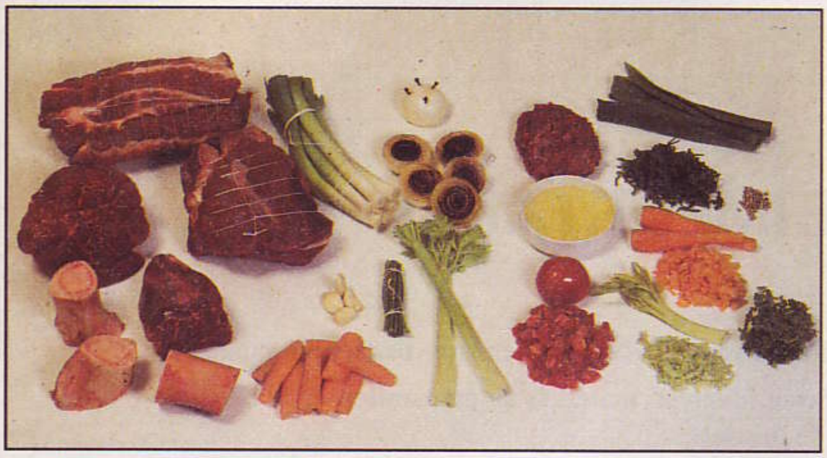
La technique préconisée essaie de concilier trois aspects fondamentaux pour les débutants.

- La simplicité de la technique.
- La rapidité et l'efficacité de l'exécution.
- Le respect du classicisme.

Il est évident que la méthode retenue n'exclue pas les nombreuses méthodes autres, en usage dans la profession.

CONSOMMÉ BR

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 étamine,*
- *1 grand bain-marie en inox,*
- *1 petit bain-marie en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 marmite ou 1 rondeau haut,*
- *1 grande russe,*
- *4 petites russes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• gîte-gîte		
• jumeau		
• macreuse	kg	2
• plat de côtes		
• os de bœuf	kg	PM
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• poireaux	kg	0,200
• céleri branche	kg	0,100
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
CLARIFICATION		
• maigre de bœuf à hacher : paleron basse côtes	kg	0,400
• carottes	kg	0,080
• vert de poireau	kg	0,080
• céleri branche	kg	0,040
• tomate	kg	0,200
• concentré de tomate	kg	0,020
• cerfeuil	botte	1/4
• blancs d'œufs	pièce	2
GARNITURE BRUNOISE		
• carottes	kg	0,160
• navets	kg	0,160
• haricots verts extra-fins	kg	0,80
• petits pois extra-fins	kg	0,80
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM
• poivre en grains		PM
• clous de girofle		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 25 min**
Durée moyenne de cuisson : • marmite : • clarification : • garniture :	 3 h 30 à 4 h 1 h 5 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Marquer la marmite en cuisson (30 min)
- Dégraisser, ficeler la viande, concasser les os
- Réunir la viande et les os dans une marmite
- Mouiller à l'eau froide
- Saler au gros sel
- Porter à l'ébullition
- Écumer soigneusement
- Préparer les éléments de la garniture arômatique
- Éplucher et laver les légumes
- Confectionner le bouquet garni avec les queues de persil, le thym, le laurier, les poireaux et le céleri
- Caraméliser les oignons sur la plaque du fourneau
- Réserver un oignon, le piquer de deux clous de girofle
- Adjoindre la garniture aromatique à la marmite
- Cuire doucement et régulièrement pendant 3h30 min à 4 h
- Écumer et dégraisser fréquemment pendant la cuisson
- Passer la marmite au chinois étamine
- Réserver la viande pour une autre utilisation
- Refroidir rapidement la marmite

3 Réaliser la clarification (30 min)
- Dégraisser parfaitement, dénerver et hacher la viande de bœuf
- Éplucher, laver les éléments de la garniture arômatique et de la garniture « brunoise »
- Émincer finement les carottes, le vert de poireau et le céleri
- Concasser les tomates
- Réunir dans une grande russe la viande hachée, la garniture aromatique, les tomates concassées, le concentré de tomate, les blancs d'œufs et un peu d'eau froide
- Verser progressivement la marmite refroidie et parfaitement dégraissée sur les éléments de la clarification
- Porter doucement à l'ébullition en remuant sans discontinuer
- Réduire et laisser cuire doucement et régulièrement pendant 1 heure
- Ajouter en fin de cuisson, le cerfeuil et quelques grains de poivre concassés
- Passer délicatement le consommé à l'étamine dans un bain-marie en inox parfaitement propre
- Dégraisser méticuleusement au papier absorbant
- Vérifier la couleur et l'assaisonnement
- Reporter à l'ébullition
- Réserver au bain-marie

4 Préparer la garniture (15 min)
- Tailler en fine brunoise les carottes, les navets et les haricots verts
- Cuire séparément les légumes à l'anglaise, rafraîchir et égoutter

5 Dresser le consommé (voir présentation) (5 min)

CAP	C	BEP	O	BTH	O	A 001

RUNOISE

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS

- *4 tasses ou bols à consommé*
- *4 sous-tasses*

Remarque

- *Lorsque un consommé comporte une liaison, celui-ci peut être dressé dans une soupière.*

PRÉSENTATION

- *Chauffer la garniture dans un peu de consommé*
- *Répartir équitablement la brunoise au fond des tasses préalablement chauffées*
- *Verser le consommé brûlant sur la garniture*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'une marmite***
- ***Clarification***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver)***
- ***Emincage des légumes en paysanne***
- ***Taillage d'une brunoise***
- ***Cuisson à l'anglaise***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	5,5	–	7,5
kJ % énergétique	93 42 %	–	127 58 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 220 kJ (52 kcl)



Taillage d'une brunoise.

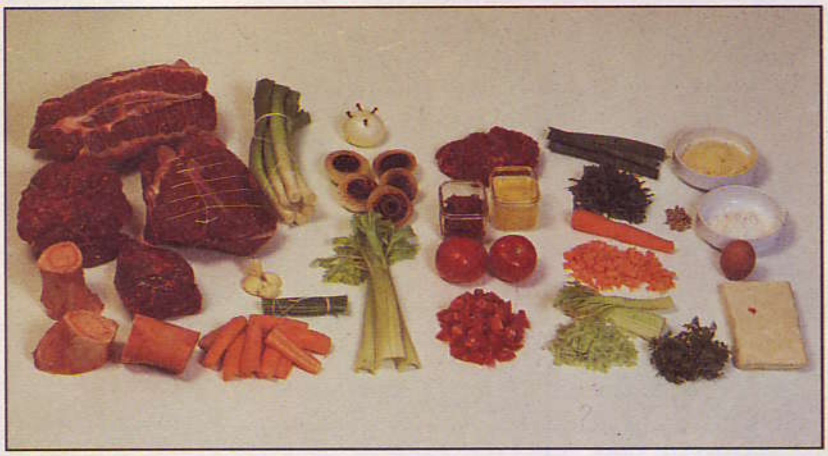
PLATS SIMILAIRES

- Consommé belle fermière
- Consommé Dubarry
- Consommé Célestine
- Consommé de volaille printanier
- Consommé de volaille Renaissance
- Consommé de volaille à la Royale
- Consommé aux pâtes diverses (cheveux d'ange, vermicelle, perles du Japon)

REMARQUES

CONSOMMÉ MA
AUX PAILLE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 étamine,*
- *1 grand bain-marie en inox,*
- *1 tamis*
- *1 petite calotte*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 marmite ou 1 rondeau haut,*
- *1 grande russe,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• gîte-gîte • jumeau • macreuse • plat de côtes	kg	2
• os de bœuf	kg	PM
• abatis et carcasses de volaille	kg	PM
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• poireaux	kg	0,200
• céleri branche	kg	0,100
• bouquet garni		1
• ail	gousse	2
CLARIFICATION		
• maigre de bœuf à hacher : paleron basse côtes	kg	0,400
• carottes	kg	0,080
• vert de poireau	kg	0,080
• céleri branche	kg	0,080
• tomate	kg	0,400
• concentré de tomate	kg	0,040
• cerfeuil	botte	1/4
• blancs d'œufs	pièce	2
PAILLETTES		
• « rognures » de feuilletage	kg	0,160
• farine	kg	0,020
• gruyère	kg	0,040
• œuf (dorure)	pièce	1
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM
• poivre en grains		PM
• clous de girofle		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 30 min**
Durée moyenne de cuisson : • marmite : • clarification : • garniture :	 3 h 30 à 4 h 1 h 4 à 5 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Marquer la marmite en cuisson (30 min)
- Voir fiche précédente n° A 001 « consommé brunoise », mais en ajoutant des abatis ou des carcasses de volaille

3 Réaliser la clarification (30 min)
- Voir fiche précédente
- Suivre la même progression mais en augmentant la quantité de céleri et de tomate

4 Confectionner les paillettes (20 min)
- Abaisser les rognures de feuilletage en formant un rectangle de 25 cm de longueur, 12 cm de largeur sur 3 mm d'épaisseur
- Éliminer l'excédent de farine à l'aide d'une brosse
- Passer de la dorure sur toute la surface
- Saupoudrer régulièrement de gruyère tamisé
- Appliquer délicatement le gruyère avec le rouleau
- Ramener l'épaisseur à 2 mm
- Raffermir l'abaisse quelques minutes au réfrigérateur
- Détailler des lanières de 4 à 5 mm de largeur
- Coucher les paillettes sur une plaque à pâtisserie humide
- Cuire à four chaud (220 °C) pendant 4 à 5 min
- Débarrasser délicatement sur une grille à pâtisserie

5 Dresser le consommé (voir présentation) (5 min)

Remarque

- *Le consommé madrilène peut comporter une garniture de dés de tomates mondées et de dés de poivrons mondés et étuvés dans un peu de consommé.*
- *La marmite peut être ajoutée bouillante sur la clarification, mais il est nécessaire dans ce cas d'utiliser de la glace, afin d'éviter la coagulation trop rapide des blancs d'œufs et de la viande.*

ADRILÈNE
ETTES

CAP	*HP*	BEP	*D*	BTH	*HP*	A 002

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *4 tasses ou bols à consommé*
- *4 sous-tasses*
- *1 plat rond ou 1 grande assiette plate*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Dresser les paillettes sur un plat (ou sur une grande assiette) garni d'un papier gaufré*
- *Verser le consommé brûlant dans les tasses préalablement chauffées*

TECHNIQUES DE BASE

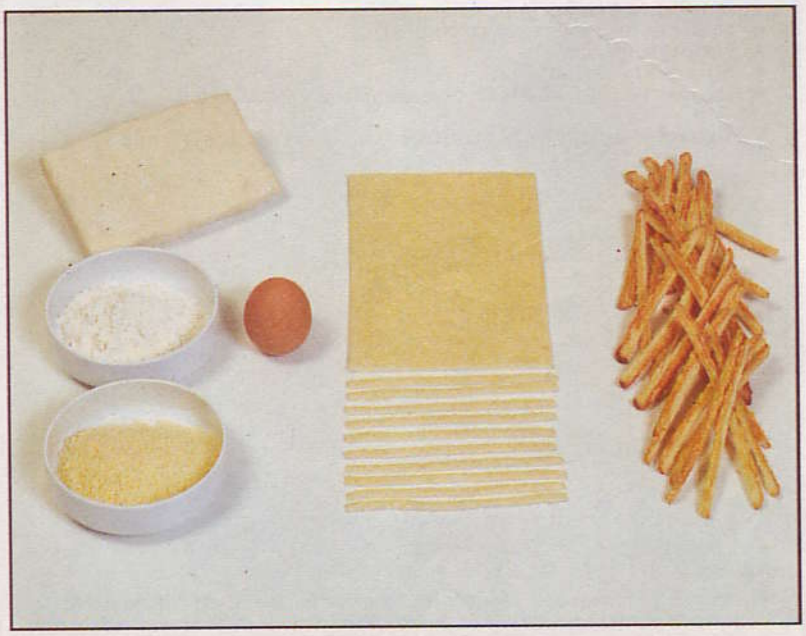
- ***Confection d'une marmite***
- ***Clarification***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver)***
- ***Emincage des légumes en paysanne***
- ***Utilisation de la pâte feuilletée (confection des paillettes)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	10	10	8,8
kJ % énergétique	170 24 %	380 54 %	150 22 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 700 kJ (170 kcal)



Confection des paillettes.

PLATS SIMILAIRES

- Consommé Carmen palmiers au parmesan
- Consommé Arlequin petits sablés au conté
- Consommé Célestine
- Consommé Grimaldi
- Consommé Mikado
- Consommé Otéro paillettes pimentées

REMARQUES

POTAGE CULTIV

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 petit bahut,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis,*
- *1 pilon,*
- *1 grille à pâtisserie,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *2 petites russes,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLEMÉNTS DE BASE		
• beurre	kg	0,040
• poitrine de porc salée	kg	0,080
• poireaux	kg	0,160
• carottes	kg	0,160
• navets	kg	0,080
• céleri branche	kg	0,080
• chou vert	kg	0,080
• pommes de terre (type Bintje)	kg	0,400
• haricots verts frais	kg	0,040
• petits pois surgelés	kg	0,040
FINITION		
• cerfeuil	botte	1/4
GARNITURE (facultative)		
• pain (baguette ou ficelle)	kg	0,160 ou 24 rondelles
• gruyère râpé	kg	0,080
• beurre (facultatif)	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer les légumes (30 min)**
- Éplucher, laver tous les légumes
- Émincer finement les poireaux et le céleri
- Tailler en paysanne les carottes, les navets et le chou
- Tailler les haricots verts en petits dés

3 **Marquer le potage en cuisson (20 min)**
- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons
- Blanchir fortement les lardons (départ eau froide), égoutter
- Les raidir (revenir sans coloration) dans le beurre
- Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri
- Suer lentement en évitant toute coloration
- Mouiller à l'eau froide (2,5 l)
- Saler légèrement au gros sel
- Ajouter le chou
- Porter rapidement à l'ébullition et cuire pendant 10 min
- Ajouter les pommes de terre taillées en paysanne
- Cuire à nouveau pendant 10 min
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser le potage au bain-marie, couvrir

4 **Cuire à l'anglaise** séparément les petits pois et les haricots verts **(5 min)**
- Rafraîchir, égoutter

5 **Préparer la garniture** (pendant la cuisson du potage) **(10 min)**
- Détailler en tranches la baguette
- Sécher au four doux (sans coloration)
- Tamiser le gruyère
- Effeuiller le cerfeuil
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide

6 **Dresser le potage et la garniture (voir présentation) (5 min)**

Remarque
- *Afin de conserver aux légumes leur couleur initiale, il est indispensable de cuire le potage rapidement et à découvert, dans le délai le plus rapproché du service.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	A 003

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 assiette ronde ou 1 ravier*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer le gruyère tamisé en dôme au centre de l'assiette ou du ravier*
- *Disposer les lamelles de pain autour du gruyère (en couronne)*
- *Ajouter les petits pois et les haricots verts au potage*
- *Dresser le potage brûlant dans la soupière en répartissant les légumes équitablement*
- *Au dernier moment ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, effiler, effeuiller, laver)***
- ***Emincage et taillage des légumes en paysanne***
- ***Confection et cuisson d'un potage taillé***
- ***Cuisson à l'anglaise***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	25	16	7,5
kJ % énergétique	425 37 %	608 52 %	127 11 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres ++

Apports énergétiques par portion : 1160 kJ (275 kcal)

PLATS SIMILAIRES

- Potage parisien
- Potage maraîchère
- Potage Jeannette
- Potage normande
- Potage minestrone
- Potage bonne femme
- Potage fermière



Taillage des légumes en paysanne.

REMARQUES

POTAGE JULIENNE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 petit bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moulin à légumes ou 1 mixeur,*
- *1 chinois,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe,*
- *1 sauteuse moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• beurre	kg	0,040
• blanc de poireau	kg	0,400
• pommes de terre (type Bintje)	kg	1,200
FINITION		
• crème double	1	0,20
• cerfeuil	botte	1/4
GARNITURE		
• carottes	kg	0,160
• blanc de poireau	kg	0,160
• céleri	kg	0,080
• navets	kg	0,080
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM
• sucre semoule		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 30 min 15 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les légumes (20 min)
- Éplucher, laver tous les légumes
- Émincer finement les blancs de poireau
- Tailler en quartiers les pommes de terre
- Réserver dans un bahut avec de l'eau

3 Marquer en cuisson le potage Parmentier (10 min)
- Suer au beurre les blancs de poireaux
- Mouiller à l'eau froide (2,5 l)
- Saler au gros sel
- Ajouter les pommes de terre
- Cuire doucement à couvert, écumer si nécessaire

4 Préparer la garniture (20 min)
- Tailler en fine julienne les carottes, les navets, les blancs de poireaux et le céleri
- Effeuiller le cerfeuil
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide

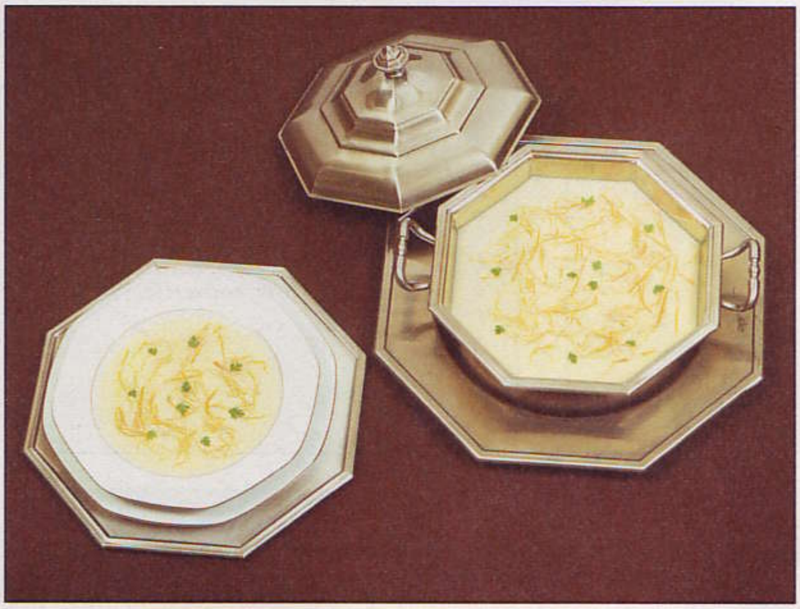
5 Marquer en cuisson la garniture (5 min)
- Étuver lentement et à couvert la julienne avec le beurre, le sel et le sucre
- Surveiller attentivement
- Éviter toute coloration

6 Passer et terminer le potage (12 min)
- Passer le potage Parmentier au moulin à légumes ou au mixeur, puis au chinois fin
- Ajouter la crème
- Remettre le potage à bouillir, écumer si nécessaire
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Ajouter délicatement la julienne
- Débarrasser le potage au bain-marie
- Tamponner en surface
- Couvrir le bain-marie

7 Dresser le potage (voir présentation) (3 min)

EDARBLAY

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser le potage brûlant dans la soupière en répartissant équitablement la garniture*
- *Au dernier moment ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des légumes (éplucher, effeuiller, laver)*
- *Emincage et taillage des légumes en julienne*
- *Confection et cuisson d'un potage "purée de légumes frais"*
- *Cuisson à l'étuvée*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	36	15	5,4
kJ % énergétique	611 48 %	572 45 %	92 7 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1275 kJ (300 kcal)



Taillage des légumes en julienne.

PLATS SIMILAIRES

- Potage Parmentier
- Potage Santé
- Potage Sport
- Potage Crécy Briarde
- Potage Freneuse
- Potage Champenois
- Potage Cressonnière
- Potage Malakoff
- Potage Marianne
- Potage Nivernaise

REMARQUES

POTAGE SAINT
AUX CROUT

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite passoire,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moulin à légumes ou 1 mixeur,*
- *1 chinois métallique,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe avec couvercle,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite poële.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• pois cassés bien verts	kg	0,800
• beurre	kg	0,040
GARNITURE AROMATIQUE		
• poitrine de porc salée	kg	0,080
• vert de poireau	kg	0,080
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre ou	kg	0,040
• crème double	l	0,08
• cerfeuil	botte	1/4
GARNITURE		
• pain de mie	kg	0,160
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 45 min à 1 h 1 min à 1 min 30

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Blanchir les pois cassés (5 min)
- Laver soigneusement les pois cassés
- Blanchir (départ eau froide), écumer, rafraîchir et égoutter

3 Préparer les lardons (5 min)
- Éliminer la couenne et détailler en petits lardons la poitrine de porc
- Blanchir fortement les lardons (départ eau froide) et égoutter

4 Préparer les légumes de la garniture aromatique (20 min)
- Éplucher, laver les verts de poireau, les carottes, les oignons, le persil et les gousses d'ail
- Émincer finement les verts de poireau
- Tailler en petits dés les carottes et les oignons (mirepoix)
- Confectionner le bouquet garni
- Écraser les gousses d'ail

5 Marquer le potage Saint Germain en cuisson (10 min)
- Raidir (revenir sans coloration) les lardons dans le beurre
- Ajouter les verts de poireau, les carottes et les oignons
- Suer la « mirepoix » pendant 4 à 5 min
- Ajouter les pois cassés
- Mouiller avec 2,5 l d'eau froide ou de préférence du fond blanc de veau froid
- Ajouter le bouquet garni et l'ail
- Porter à l'ébullition
- Cuire doucement et régulièrement à couvert pendant 45 min à 1 heure suivant la qualité des pois cassés
- Saler au gros sel au 2/3 de la cuisson

6 Préparer la garniture (15 min)
- Détailler le pain de mie en petits cubes réguliers d'1 cm de côté
- Les sauter rapidement dans une petite poële avec l'huile et un peu de beurre
- Égoutter et réserver sur du papier absorbant
- Effeuiller le cerfeuil
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide

7 Passer le potage (15 min)
- Éliminer le bouquet garni
- Passer le potage Saint Germain au moulin à légumes ou au mixeur puis au chinois métallique en foulant fortement
- Beurrer ou crémer
- Remettre le potage à bouillir, écumer si nécessaire
- Vérifier l'onctuosité, l'assaisonnement et la couleur
- Débarrasser le potage au bain-marie
- Tamponner en surface
- Couvrir le bain-marie

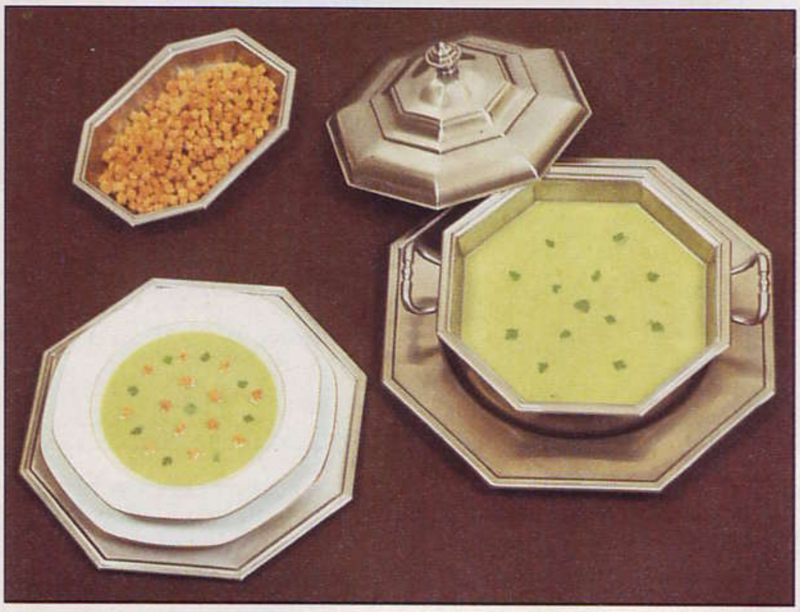
8 Terminer et dresser le potage (voir présentation) (5 min)

Remarque
- *Le potage St Germain peut être mouillé avec du fond blanc.*
- *Lorsque le potage St Germain est réalisé avec des petits pois frais, il est possible d'ajouter des petits pois à la garniture.*

GERMAIN
TONS

CAP	O	BEP	O	BTH	O	A 005

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS

- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 petite assiette plate ou 1 ravier*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer les croûtons en dôme au centre de l'assiette ou du ravier*
- *Mélanger pour rendre le potage homogène*
- *Dresser le potage brûlant dans la soupière*
- *Au dernier moment ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées*

TECHNIQUES DE BASE

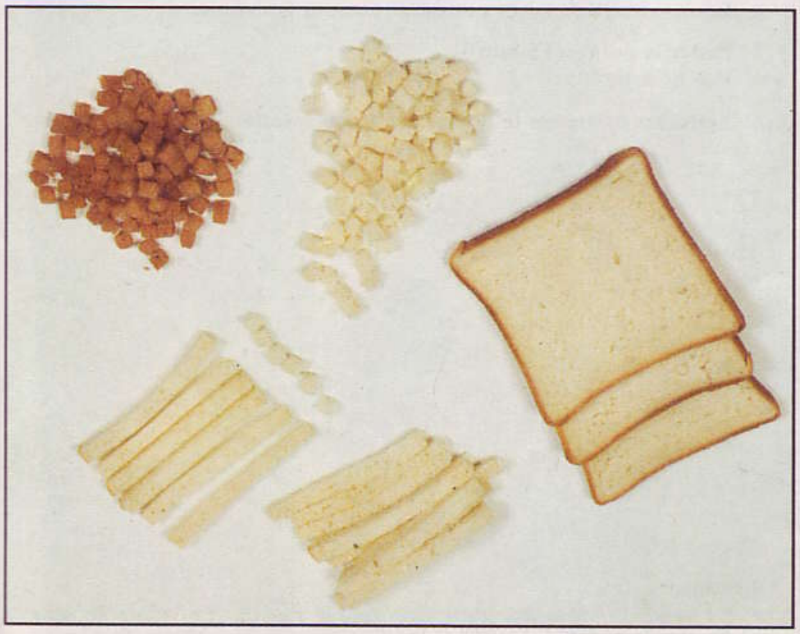
- ***Préparation des légumes frais (éplucher, effeuiller, laver)***
- ***Préparation des légumes secs***
- ***(laver, blanchir, rafraîchir)***
- ***Confection d'une garniture aromatique (mirepoix)***
- ***Confection et cuisson d'un potage "purée de légumes secs"***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	73	24	25
kJ % énergétique	1240 48 %	912 35 %	425 17 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres ++

Apports énergétiques par portion : 2580 kJ (615 kcal)



Taillage des croûtons.

PLATS SIMILAIRES

- Potage Ambassadeur
- Potage Camélia
- Potage Lamballe
- Potage Longchamps
- Potage Longueville
- Potage Marigny
- Potage Navarin
- Potage Saint Cloud

REMARQUES

POTAGE AMBAS

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite passoire,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moulin à légumes ou 1 mixeur*
- *1 chinois métallique,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe avec couvercle,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLEMENTS DE BASE		
• pois cassés bien verts	kg	0,800
• beurre	kg	0,040
GARNITURE AROMATIQUE		
• poitrine de porc salée	kg	0,080
• vert de poireau	kg	0,080
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre ou	kg	0,040
• crème double	l	0,08
• cerfeuil	botte	1/4
GARNITURE		
• feuilles vertes de laitue	kg	0,080
• oseille	kg	0,080
• riz	kg	0,040
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 45 min à 1 h 10 à 15 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Blanchir les pois cassés (5 min)
- Laver soigneusement les pois cassés
- Blanchir (départ eau froide) écumer, rafraîchir et égoutter

3 Préparer les lardons (5 min)
- Voir fiche précédente « potage Saint Germain aux croûtons » N° A 005

4 Préparer les légumes de la garniture aromatique (20 min)
- Voir fiche précédente N° 005

5 Marquer le potage St Germain en cuisson (10 min)
- Voir fiche N° A 005

6 Préparer la garniture (15 min)
- Laver soigneusement les feuilles d'oseille et de laitue, égoutter
- Éliminer la nervure centrale (côte) des feuilles de laitue
- Équeter l'oseille
- Rouler en « cigare » les feuilles d'oseille et de laitue
- Ciseler finement en « chiffonnade »
- Étuver très lentement à couvert dans une petite sauteuse avec le beurre et un peu de sel, pendant 10 à 15 min
- Débarrasser la chiffonnade et la réserver au chaud
- Cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante et salée
- Rafraîchir et égoutter
- Effeuiller le cerfeuil
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide

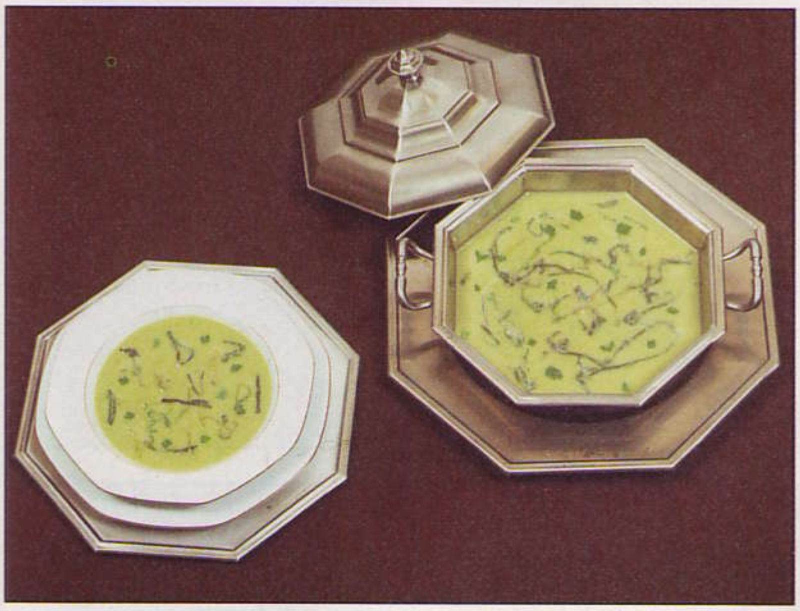
7 Passer le potage (15 min)
- Voir fiche N° 005

8 Terminer et dresser le potage (voir présentation) (5 min)

Remarque
- *Le potage Ambassadeur peut être mouillé avec du fond blanc de veau.*
- *En grande quantité, l'oseille et la laitue peuvent être étuvées séparément.*

CAP	HP	BEP	D	BTH	HP	A 006

RESPONSABLE : Entremétier

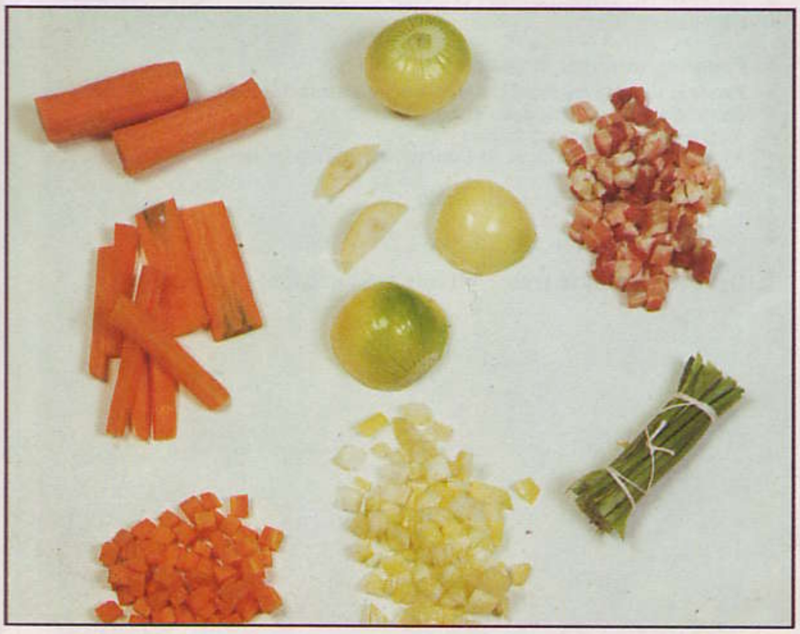


MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS
- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Ajouter la garniture au potage*
- *Mélanger délicatement pour rendre le potage homogène*
- *Dresser le potage brûlant dans la soupière*
- *Au dernier moment ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes frais (éplucher, effeuiller, laver)***
- ***Préparation des légumes secs (laver, blanchir, rafraîchir)***
- ***Confection d'une garniture arômatique (mirepoix)***
- ***Ciselage et réalisation d'une chiffonnade***
- ***Confection et cuisson d'un potage "purée de légumes secs"***



Composition de la mirepoix

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	62	20	24
kJ % énergétique	1054 48 %	760 34 %	408 18 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres ++

Apports énergétiques par portion : 2220 kJ (530 kcal)

PLATS SIMILAIRES

A BASE DE LENTILLES
- Potage Chantilly
- Potage Choiseul
- Potage Esaü
- Potage Conti

A BASE DE HARICOTS BLANCS
- Potage Compiègne
- Potage Dartois
- Potage Faubonne

A BASE DE FLAGEOLETS
- Potage Musard
- Potage Tourangelle

A BASE DE HARICOTS ROUGES
- Potage Condé

REMARQUES

VELOUTÉ DUB

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 petit bahut,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moulin à légumes ou 1 mixeur,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes russes dont 1 avec couvercle,*
- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• beurre	kg	0,080
• blanc de poireau	kg	0,160
• farine	kg	0,080
• fond blanc de veau	l	2,5
• chou-fleur	kg	1
LIAISON		
• lait (facultatif)	l	PM
• jaunes d'œufs	pièce	2
• crème double	l	0,20
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cerfeuil	botte	1/4
GARNITURE		
• chou-fleur (sommités)	kg	0,160
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 40 à 45 min 5 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer les légumes (30 min)**
- Éplucher, laver les poireaux et le chou-fleur
- Diviser le chou-fleur en petits bouquets, le laver à l'eau vinaigrée et le rincer
- Prélever et réserver les sommités de la garniture
- Émincer finement les blancs de poireau

3 **Marquer le potage en cuisson (10 min)**
- Porter le fond blanc à l'ébullition
- Suer au beurre (sans coloration) les blancs de poireau
- Ajouter la farine
- Cuire doucement le roux blanc pendant 3 à 4 min
- Refroidir le roux
- Verser progressivement le fond blanc bouillant sur le roux en remuant sans discontinuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Ajouter les bouquets de chou-fleur (éventuellement blanchis)
- Saler au gros sel
- Cuire doucement et régulièrement à couvert pendant 40 à 45 min

4 **Préparer les garnitures (10 min)**
- Cuire les sommités de chou-fleur à l'anglaise
- Rafraîchir délicatement, égoutter
- Effeuiller le cerfeuil
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide

5 **Préparer la liaison (3 min)**
- Mélanger les jaunes d'œufs et la crème
- Passer au chinois

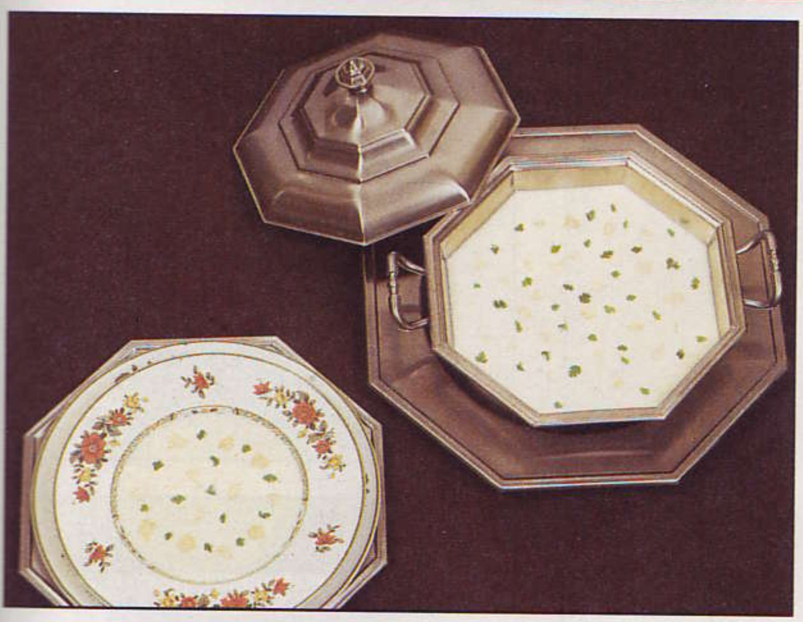
6 **Passer et terminer le potage (12 min)**
- Passer le velouté au moulin à légumes ou au mixeur puis au chinois fin
- Remettre à bouillir, écumer si nécessaire
- Ajouter délicatement la liaison
- Vérifier l'assaisonnement et l'onctuosité, détendre avec le lait bouillant si nécessaire
- Débarrasser le potage au bain-marie
- Tamponner en surface
- Couvrir le bain-marie

7 **Dresser le velouté Dubarry (voir présentation) (5 min)**

CAP	O	BEP	O	BTH	O	A 007

BARRY

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Ajouter la garniture au potage*
- *Mélanger délicatement pour rendre le potage homogène*
- *Dresser le potage brûlant dans la soupière*
- *Au dernier moment ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées*

Remarque
- *Selon l'importance du service, la garniture peut être directement répartie dans les soupières.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection et utilisation du fond blanc de veau***
- ***Confection d'un roux blanc***
- ***Confection d'un velouté***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver)***
- ***Cuisson à l'anglaise***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	17,5	21	7
kJ % énergétique	297 24 %	808 66 %	125 10 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1230 kJ (295 kcal)



Sommités de chou fleur.

PLATS SIMILAIRES

- Velouté aux pointes d'asperges
- Velouté aux artichauts
- Velouté aux salsifis
- Crème Doria
- Crème Choisy
- Crème nivernaise

REMARQUES

VELOUTÉ CH

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grand bahut,*
- *1 grande calotte,*
- *1 passoire,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois ordinaire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *3 grandes russes dont 1 avec couvercle,*
- *1 petite sauteuse avec couvercle,*
- *1 petite poële.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• beurre	kg	0,100
• blanc de poireau	kg	0,160
• farine	kg	0,100
• fond blanc de veau	l	2,5
• laitue	kg	0,400 ou 2 pièces
LIAISON		
• lait (facultatif)		PM
• jaunes d'œufs	pièce	2
• crème double	l	0,20
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cerfeuil	botte	1/4
GARNITURE		
• feuilles vertes de laitue	kg	0,160
• pain de mie	kg	0,160
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 40 à 45 min 10 à 15 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer les légumes (15 min)**
- Éplucher, laver les poireaux
- Éliminer les feuilles abîmées des laitues
- Réserver les grandes feuilles vertes externes pour la chiffonnade
- Laver les laitues très soigneusement dans plusieurs eaux
- Émincer finement les blancs de poireau

3 **Blanchir les laitues (5 min)**
- Plonger les laitues dans de l'eau bouillante salée pendant 2 à 3 min
- Rafraîchir, égoutter, presser en fuseau
- Ficeler fermement

4 **Marquer le potage en cuisson (10 min)**
- Porter le fond blanc à l'ébullition
- Suer au beurre (sans coloration) les blancs de poireau
- Ajouter la farine
- Cuire doucement le roux blanc pendant 3 à 4 min
- Refroidir le roux
- Verser progressivement le fond blanc bouillant sur le roux en remuant sans discontinuer et jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Ajouter les laitues
- Saler au gros sel
- Cuire doucement et régulièrement à couvert pendant 40 à 45 min

5 **Préparer les garnitures (25 min)**
- Éliminer la nervure centrale (côte) des feuilles de laitue
- Rouler en cigare, ciseler finement en « chiffonnade »
- Étuver très lentement à couvert, dans une petite sauteuse avec le beurre et un peu de sel pendant 10 à 15 min
- Débarrasser la chiffonnade, et la réserver au chaud
- Détailler le pain de mie en petits cubes réguliers d'1 cm de côté
- Sauter rapidement dans une petite poële avec l'huile et un peu de beurre
- Égoutter et réserver sur du papier absorbant
- Effeuiller le cerfeuil
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide

6 **Préparer la liaison (3 min)**
- Mélanger les jaunes d'œufs et la crème
- Passer au chinois

7 **Passer et terminer le potage (12 min)**
- Éliminer les laitues du velouté
- Passer d'abord le velouté au chinois ordinaire et ensuite au chinois étamine
- Remettre à bouillir, écumer si nécessaire
- Ajouter délicatement la liaison
- Vérifier l'assaisonnement et l'onctuosité, détendre avec le lait bouillant si nécessaire
- Débarrasser le potage au bain-marie
- Tamponner en surface
- Couvrir le bain-marie

8 **Dresser le velouté Choisy (voir présentation) (5 min)**

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 petite assiette plate ou 1 ravier*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer les croûtons en dôme au centre de l'assiette ou du ravier*
- *Ajouter la chiffonnade au potage*
- *Mélanger délicatement pour rendre le potage homogène*
- *Dresser le potage brûlant dans la soupière*
- *Au dernier moment ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection et utilisation du fond blanc de veau***
- ***Confection d'un roux blanc***
- ***Confection d'un velouté***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, blanchir, rafraîchir)***
- ***Ciselage et réalisation d'une chiffonnade***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	22	30	6
kJ % énergétique	375 23 %	1140 71 %	100 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1610 kJ (385 kcal)



Taillage « ciselage » de la chiffonnade

PLATS SIMILAIRES

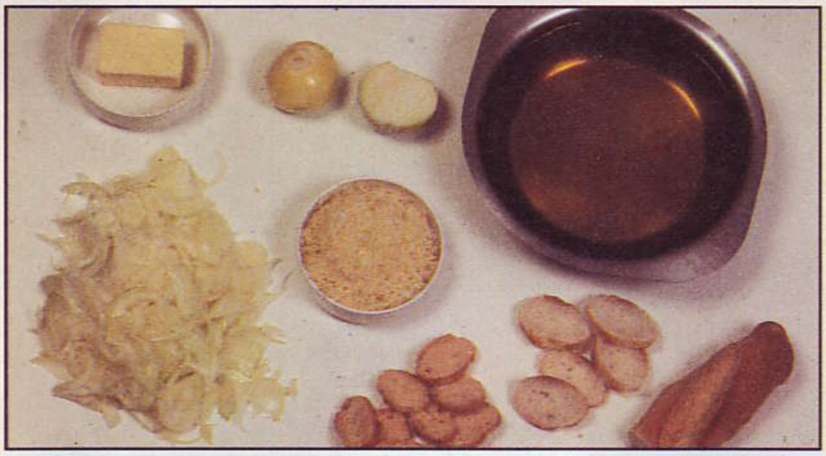
A BASE DE FOND BLANC DE VOLAILLE :
- Crème Agnès Sorel
- Crème Boïeldieu
- Crème Washington

A BASE DE FUMET DE POISSON
- Crème dieppoise
- Velouté Cardinal
- Crème Carmélite

REMARQUES

GRATINÉE A L'O

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe ou 1 petit rondeau plat.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• beurre	kg	0,160
• oignons	kg	0,800
• farine (facultatif)	kg	0,020
• marmite ou consommé	l	2
GARNITURE		
• baguette	kg	0,160
• gruyère	kg	0,320
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	**40 min**
Durée moyenne de cuisson : • garniture : • soupe : • gratin :	 30 min 10 min 5 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les légumes (10 min)
- Éplucher, laver soigneusement les oignons
- Émincer finement

3 Marquer les oignons en cuisson (5 min)
- Cuire (compoter) les oignons avec le beurre pendant 30 min environ
- Saler au sel fin
- Remuer fréquemment afin d'obtenir une coloration blonde et uniforme
- Singer éventuellement

4 Marquer la soupe à l'oignon en cuisson (5 min)
- Ajouter les 2 litres de marmite ou de consommé
- Cuire à nouveau à très faible ébullition pendant 10 min
- Vérifier l'assaisonnement
- Ajouter quelques tours de poivre du moulin

5 Préparer la garniture (10 min)
- Détailler la baguette en tranches
- Sécher les rondelles sur les deux faces au four doux
- Débarrasser sur une grille à pâtisserie
- Râper le gruyère

6 Dresser les gratinées (voir présentation) (5 min)

CAP	*C*	BEP	*C*	BTH	*HP*	A 009

…GNON

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *4 bols à gratinée*

PRÉSENTATION

- *Mélanger la soupe pour répartir la garniture*
- *Remplir les bols à gratinée*
- *Disposer les lamelles de pain*
- *Recouvrir de gruyère râpé*
- *Gratiner d'abord au four puis terminer sous la salamandre*

TECHNIQUES DE BASE

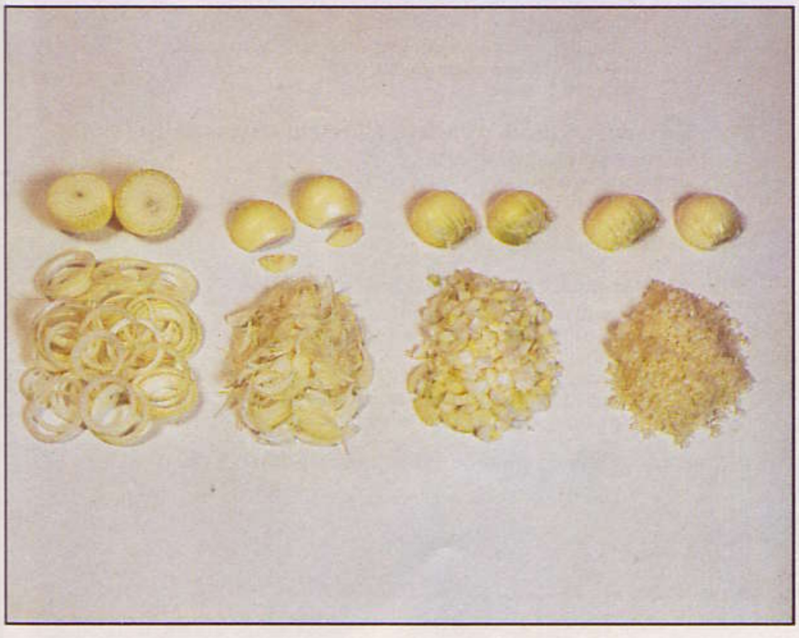
- ***Utilisation de la marmite***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver)***
- ***Ciselage des oignons (émincer)***
- ***Réalisation d'un gratin***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	23	28	14
kJ % énergétique	390 23 %	1065 63 %	240 14 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1700 kJ (400 kcal)



Différents ciselages

PLATS SIMILAIRES

- Soupe à l'oignon au lait
- Gratinée lyonnaise
- Gratinée au porto

REMARQUES

SOUPE DE PO

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grand habut,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 grande passoire,*
- *1 moulin à légumes,*
- *1 mixeur,*
- *1 bain-marie à potage.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grand rondeau plat,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poissons de roche mélangés ou	kg	1,600
• rouget grondin	kg	0,300
• rascasse	kg	0,300
• vive	kg	0,200
• merlan	kg	0,300
• St Pierre	kg	0,200
• congre	kg	0,300
• huile d'olive	l	0,08
GARNITURE AROMATIQUE		
• oignons	kg	0,320
• poireaux	kg	0,160
• céleri	kg	0,080
• fenouil	kg	0,080
• tomate	kg	0,400
• concentré de tomate	kg	0,040
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	8
• safran	kg	0,002
GARNITURE		
• baguette	kg	0,160
• gruyère	kg	0,160
• huile d'olive	l	0,04
• ail	gousse	4
SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT		
• jaunes d'œufs	pièce	2
• ail	gousse	4
• huile d'olive	l	0,20
• citron	pièce	1/2
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• poivre de cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les poissons (30 min)
- Ébarber, écailler, vider, tronçonner et laver les poissons
- Dégorger à l'eau courante pendant 5 à 10 min

3 Préparer les légumes de la garniture aromatique (30 min)
- Éplucher et laver les oignons, les blancs de poireau, le céleri, le fenouil, le persil et toutes les gousses d'ail
- Laver, éliminer le pédoncule, et concasser les tomates
- Émincer finement les oignons, les blancs de poireau, le céleri et le fenouil
- Confectionner le bouquet garni
- Écraser les gousses d'ail de la garniture aromatique

4 Marquer la soupe de poisson en cuisson (10 min)
- Égoutter soigneusement le poisson
- Suer la garniture aromatique lentement à l'huile d'olive pendant 4 à 5 min
- Ajouter les tronçons de poisson
- Suer à nouveau quelques minutes
- Ajouter les tomates concassées et le concentré de tomate
- Mouiller avec 2,5 litres d'eau froide
- Ajouter le bouquet garni, l'ail et le safran
- Assaisonner aux gros sel et poivre du moulin
- Porter rapidement à l'ébullition
- Écumer si nécessaire
- Cuire rapidement pendant 25 à 30 min

5 Préparer la garniture (10 min)
- Détailler la baguette en tranches
- Huiler les « rondelles » à l'huile d'olive et les sécher au four doux
- Frotter chaque tranche avec une gousse d'ail
- Râper et tamiser le gruyère

6 Confectionner la sauce d'accompagnement (façon aioli) (10 min)
- Piler très finement les gousses d'ail
- Ajouter les jaunes d'œufs et le jus d'un 1/2 citron
- Saler et poivrer (poivre de Cayenne)
- Monter la sauce « mayonnaise » à l'huile d'olive
- Vérifier l'assaisonnement

7 Passer et terminer la soupe de poisson (10 min)
- Éliminer le bouquet garni et les principales arêtes
- Passer la soupe au moulin à légumes puis au mixeur
- Remettre la soupe à bouillir
- Écumer si nécessaire
- Vérifier l'onctuosité, la couleur et l'assaisonnement
- Débarrasser la soupe au bain-marie et couvrir

8 Dresser la soupe de poisson (voir présentation) (5 min)

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	A 010

RESPONSABLE: Entremétier ou poissonnier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 soupière*
- *1 dessous de soupière*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 petite assiette ou 1 ravier*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Dresser la sauce en saucière*
- *Disposer le gruyère tamisé en dôme, au centre de l'assiette ou du ravier*
- *Disposer les lamelles de pain autour du gruyère (en couronne)*
- *Mélanger pour rendre le potage homogène*
- *Dresser le potage brûlant dans la soupière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, écailler, vider, laver, tronçonner, dégorger)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver)***
- ***Emincage et taillage des légumes en paysanne***
- ***Confection d'un fumet de poisson***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	21	67	42
kJ % énergétique	355 10 %	2545 70 %	710 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 3610 kJ (865 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Soupe de moules au safran.

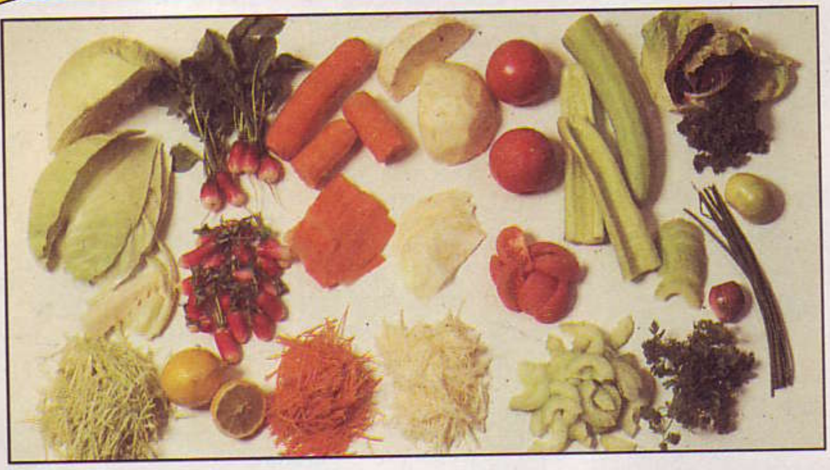
PLATS SIMILAIRES

- Aïoli garni
- Bouillabaisse
- Bourride
- Chaudrée
- Cotriade
- Pot au feu de la mer

REMARQUES

CRUDITÉS VA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *6 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 petit fouet à sauce,*
- *1 presse-citron.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• carottes	kg	0,400
• céleri-rave	kg	0,400
• concombre	kg	0,400
• chou blanc ou rouge	kg	0,400
• radis	botte	1
• tomates	kg	0,400
• citron	pièce	1/2
SAUCE VINAIGRETTE		
• huile	l	0,20
• vinaigre	l	0,05
• citron	pièce	1/2
SAUCE MAYONNAISE		
• œuf (jaune)	pièce	1
• moutarde	kg	0,020
• huile	l	0,10
• vinaigre	l	PM
FINITION		
• cerfeuil	botte	1/4
• ciboulette	botte	1/4
• échalote	kg	0,010
• oignon	kg	0,010
• persil	kg	0,010
• laitue ou trévise ou feuille de chêne	pièce ou kg	1/2 ou 0,100
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 55 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation et de dressage

2 Éplucher, laver et égoutter tous les légumes (25 min)
- Citronner le céleri-rave
- Laisser tremper le chou dans l'eau vinaigrée
- Araser les radis côté racine, gratter légèrement et ne laisser que 2 à 3 cm de tige

3 Réaliser la sauce remoulade (10 min)
- Réunir dans une petite calotte, le jaune d'œuf, le sel, le poivre de Cayenne, la moutarde et le vinaigre
- Incorporer progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement (la sauce mayonnaise doit être fortement moutardée)

4 Tailler les légumes (35 min)
- Découper le céleri en quartiers
- Émincer à l'aide d'une mandoline
- Tailler les lamelles en julienne
- Incorporer la julienne à la sauce rémoulade et mélanger soigneusement
- Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur
- Éliminer les graines, si nécessaire, et l'émincer finement
- Saupoudrer de sel fin et laisser dégorger
- Effeuiller le chou, éliminer les côtes
- Superposer et tailler les feuilles en julienne
- Saupoudrer de sel fin et laisser dégorger
- Pratiquer de même pour le chou rouge et l'arroser de vinaigre bouillant
- Monder et découper les tomates en quartiers
- Tronçonner et émincer les carottes à la mandoline
- Tailler les lamelles en julienne

5 Préparer les éléments de finition (15 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement l'oignon et l'échalote
- Laver, équeuter, hacher et essorer le persil
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil
- Laver et ciseler la ciboulette
- Éplucher et laver soigneusement la laitue
- Presser le citron et réserver le jus dans un ramequin

6 Confectionner la sauce vinaigrette (5 min)
- Verser 0,5 dl de vinaigre dans une petite calotte
- Dissoudre le sel et ajouter le poivre du moulin
- Ajouter 1,5 dl d'huile, progressivement, en remuant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement

7 Assaisonner les crudités (au moment de l'envoi) (10 min)
- Égoutter le concombre
- Ajouter une partie de la sauce vinaigrette et la ciboulette ciselée
- Le concombre peut être assaisonné avec de la crème acidulée
- Égoutter et presser le chou blanc (rincer si nécessaire)
- Ajouter une partie de la sauce vinaigrette et mélanger ; le chou rouge est assaisonné uniquement avec de l'huile, du sel et du poivre
- Arroser les quartiers de tomates avec le reste de la sauce vinaigrette
- Mélanger délicatement
- Assaisonner les carottes avec le jus de citron, du sel, du poivre, une pincée de sucre et le reste de l'huile

8 Dresser les crudités (10 min)
- Vérifier l'assaisonnement et dresser

CAP	C	BEP	O	BTH	O	B 011

RESPONSABLE : Garde-manger ou hors-d'œuvrier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *6 raviers à hors-d'œuvre*

Facultatif :

- *1 grand plateau*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Chemiser les raviers avec les feuilles de laitue ou de trévise*
- *Dresser les légumes séparément*
- *Parsemer les concombres de ciboulette ciselée*
- *Saupoudrer les carottes de persil hâché*
- *Parsemer les tomates d'oignon ciselé ou d'anneaux d'échalote*
- *Essuyer soigneusement les bords des raviers.*

Remarque :

- *En l'absence d'un chariot de présentation, disposer les raviers sur un plateau recouvert d'un papier gaufré.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, monder)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée stable***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée instable***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	15	38	4
kJ % énergétique	255 14 %	1445 82 %	70 4 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +++
: minéraux ++
: fibres ++

Apports énergétiques par portion : 1770 kJ (425 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Salade « fraîcheur »

PLATS SIMILAIRES

- Copeaux de carottes au pamplemousse
- Salade de concombre à la crème et à la menthe
- Panaché de céleri - sauce moutarde à la crème
- Champignons de Paris à la crème et au cerfeuil
- Salade de chou rouge aux rainettes
- Salade de chou vert aux lardons

REMARQUES

LÉGUMES A LA G

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte ou 1 grand bahut,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande sauteuse ou 1 grand sautoir,*
- *1 couvercle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• champignons de Paris	kg	1,200
ou		
artichauts (16 x 0,250)	kg	4
ou		
chou-fleur sans les feuilles	kg	1,200
ou		
courgettes	kg	1,200
• gros oignons	kg	0,200
ou		
petits oignons (grelots)	kg	0,200
• huile d'olive	l	0,10
• vin blanc	l	0,10
• citron	pièce	2
• bouquet garni	pièce	1
• ail (facultatif)	gousse	2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre en grains		PM
• coriandre		PM
DÉCOR (facultatif)		
• citron	pièce	1/2

Durée moyenne de préparation :	45 min
Durée moyenne de cuisson :	
• champignons	5 à 6 min
• courgettes	10 à 12 min
• artichauts et choux-fleurs	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les légumes (25 min)
- Éplucher, laver, ciseler finement les oignons, ou éplucher et laver les petits oignons
- Confectionner le bouquet garni
- Éplucher, laver et éliminer le germe des gousses d'ail
- Presser le citron et réserver le jus dans un petit ramequin
- Envelopper dans une mousseline ou dans une « gaze hydrophile » les 2/3 des grains de poivre et de coriandre, et les gousses d'ail
- Ficeler hermétiquement le « sac aromatique » (cette technique facultative évite au client d'avoir l'intégralité des graines dans son assiette)
- Éplucher, laver soigneusement et escaloper les champignons (il est possible de réserver et de tourner les plus belles têtes) ou
  Tourner, éliminer le « foin », laver, citronner et escaloper les fonds d'artichauts ou
- Laver, tronçonner et tourner les courgettes ou
  Éplucher, détailler en petits bouquets et laver les choux-fleurs

3 Marquer les légumes en cuisson (10 min)
- Suer à l'huile d'olive, dans une grande sauteuse, les oignons ciselés ou les petits oignons
- Ajouter les champignons escalopés ainsi que les têtes tournées ou, suivant les cas, les artichauts, les courgettes ou les choux-fleurs
- Joindre le jus de citron, le vin blanc, le bouquet garni, le « sac aromatique » et le reste des grains de poivre et de coriandre
- Saler au sel fin
- Pour les légumes autres que les champignons ajouter un peu d'eau
- Couvrir et porter l'ensemble rapidement à l'ébullition
- Cuire rapidement pendant 5 à 6 min pour les champignons, 10 à 12 min pour les courgettes, 20 à 25 min pour les artichauts et les choux-fleurs
- Enlever le couvercle en fin de cuisson
- Réduire rapidement l'eau des légumes si nécessaire
- Émulsionner la cuisson : elle doit être courte et onctueuse
- Éliminer le bouquet garni et le sac aromatique
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser

4 Dresser les légumes à la grecque (5 min)

Remarque
- *Cette technique est une proposition de base qui peut être modifiée par l'adjonction de tomate concassée ou de sauce tomate, de céleri, de fenouil, de curry ou de safran. D'autres légumes peuvent être traités selon le même principe (poireaux, céleri, petits oignons, brionne,gombos, etc.)*

GRECQUE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	B 012

RESPONSABLE : Garde-manger



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 ravier à hors-d'œuvre ou 1 plat creux de forme ovale*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Enrober soigneusement les légumes dans leur cuisson afin de les faire briller*
- *Les dresser harmonieusement en raviers*
- *Disposer les têtes de champignons tournées (uniquement pour les champignons)*
- *Décorer facultativement avec des demi-lamelles de citron historié*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, tourner)***
- ***Taillage et ciselage des légumes (escaloper, ciseler)***
- ***Cuisson à la grecque***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	14	12	6
kJ % énergétique	240 30 %	455 57 %	102 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines ++
: minéraux ++
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 800 kJ (190 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Assortiment de petits légumes athéniens

PLATS SIMILAIRES

- Champignons et tomates à la grecque
- Courgettes et fenouil à la grecque
- Petits oignons et carottes à la grecque
- Choux-fleurs et poivrons rouges à la grecque
- Poireaux safranés à la grecque
- Gombos pimentés à la grecque

REMARQUES

MACÉDOINE DE É
MAYONNA[...]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 fouet à sauce.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *4 petites russes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• carottes	kg	0,600
• navets	kg	0,400
• haricots verts	kg	0,200
• petits pois écossés (surgelés)	kg	0,200
SAUCE MAYONNAISE		
• œufs (jaunes)	pièce	2
• moutarde	kg	0,020
• huile	l	0,30
• vinaigre	l	PM
DÉCOR		
• laitue	pièce	1/2
• tomates « garniture »	pièce	2
• œufs	pièce	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 10 min**
Durée moyenne de cuisson : • légumes : • œufs durs :	 5 à 8 min 10 à 12 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les éléments de base de la macédoine (10 min)
- Éplucher les carottes à l'économe, laver et égoutter
- Éplucher les navets au couteau d'office, laver et égoutter
- Effiler et laver les haricots verts

3 Tailler les carottes et les navets en petits dés de 4 à 5 mm de section(les haricots verts sont généralement découpés après cuisson) (15 mir

4 Marquer les légumes en cuisson (10 min)
- Cuire à l'anglaise les petits pois à l'état congelé
- Cuire à l'anglaise les autres légumes séparément (dans une grande quantité d'eau bouillante salée au gros sel)
- Rafraîchir et égoutter soigneusement

5 Préparer les éléments de décor (10 min)
- Durcir les œufs (10 min à l'eau bouillante)
- Éliminer le pédoncule et monder les tomates
- Éplucher et laver soigneusement la laitue
- Rafraîchir et écaler les œufs

6 Confectionner la sauce mayonnaise (10 min)
- Réunir dans une petite calotte en inox les jaunes d'œufs, le sel, le poivre de Cayenne, la moutarde et le vinaigre
- Incorporer progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement

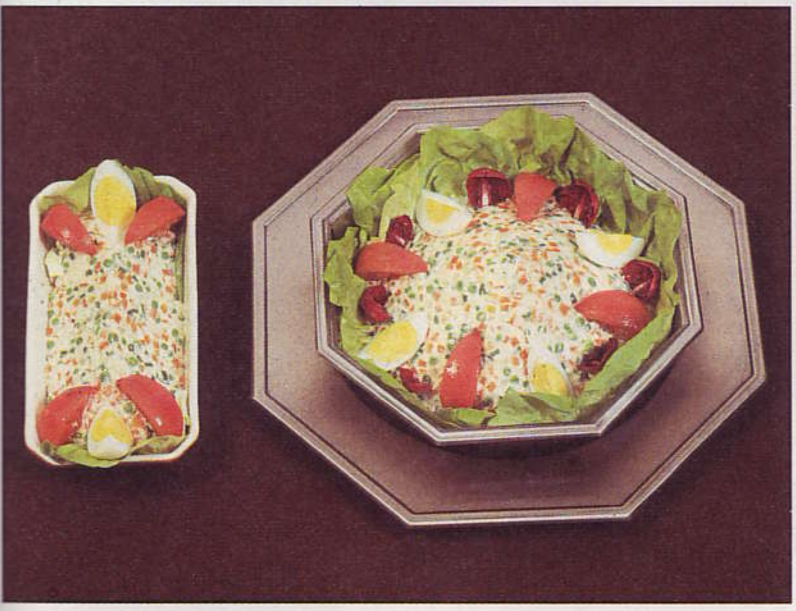
7 Lier la macédoine (5 min)
- Découper les haricots verts en tronçons de 4 à 5 mm de longueur (s'ils n'ont pas été tronçonnés avant la cuisson)
- Égoutter soigneusement, puis réunir les légumes dans une calotte
- Ajouter la sauce mayonnaise
- Mélanger délicatement
- Vérifier l'assaisonnement

8 Dresser la macédoine (voir présentation) (5 min)

ÉGUMES
ASE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	B 013

RESPONSABLE : Garde-manger



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 ravier à hors-d'œuvre ou 1 saladier ou 1 légumier*
- *1 sous-bol rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Découper les œufs durs et les tomates en quartiers et les saler légèrement*
- *Chemiser les bords du ravier ou du légumier avec les feuilles de laitue*
- *Dresser la macédoine en « dôme » et lisser à la spatule*
- *Disposer en intercalant les quartiers d'œufs durs et de tomate*
- *Huiler légèrement les quartiers de tomate à l'aide d'un pinceau*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, monder)***
- ***Taillage des légumes (dés ou cubes, brunoise)***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des œufs avec coquille***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée stable***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	13	40	5
kJ % énergétique	220 12 %	1545 83 %	90 5 %

Nutriments non énergétiques : vitamines ++
: minéraux ++
: fibres ++

Apports énergétiques par portion : 1855 kJ (445 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Salade maraîchère

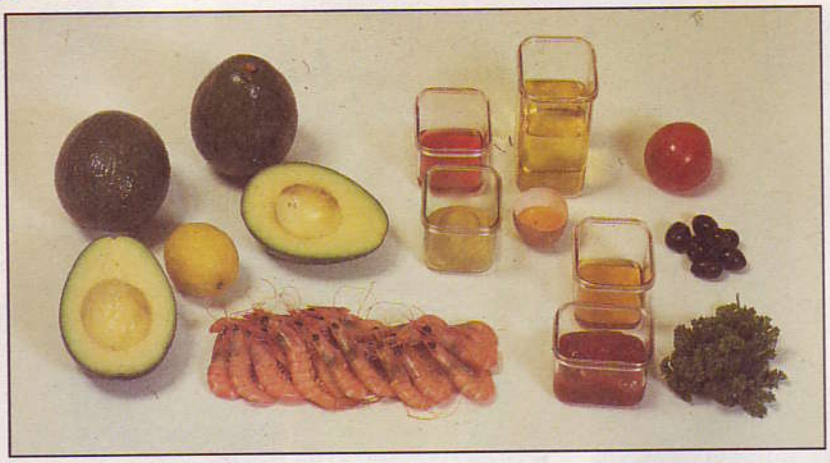
PLATS SIMILAIRES

- Tomate farcie macédoine
- Fond d'artichaut à la macédoine
- Cornet de jambon à la macédoine
- Salade parisienne
- Salade russe
- Salade mignonnette
- Salade de thon à la (moscovite)
- Escalope de saumon à l'Alaska

REMARQUES

AVOCATS AUX C

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petit fouet à sauce.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• avocat	pièce	4
• citron	pièce	1
• crevettes roses décortiquées	kg	0,400
SAUCE COCKTAIL		
• œufs (jaunes)	pièce	2
• moutarde	kg	0,020
• huile	l	0,20
• vinaigre	l	PM
• cognac	l	0,02
• tomato ketchup	l	0,04
• sauce anglaise (facultatif)		PM
DÉCOR		
• olives noires	pièce	4
• tomate « garniture »	pièce	2
• persil	kg	0,020
• pluches de cerfeuil		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	40 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)

- Denrées, matériels de préparation et de dressage

2 Confectionner la sauce cocktail (10 min)

- Réunir dans une petite calotte en inox les jaunes d'œufs, le sel, le poivre de Cayenne, la moutarde et le vinaigre
- Incorporer l'huile progressivement en remuant à l'aide d'un petit fouet à sauce
- Serrer fermement la sauce mayonnaise
- Ajouter le cognac, le tomato ketchup et un trait de sauce anglaise (Worcestershire sauce)
- Relever facultativement avec quelques gouttes de « tabasco »
- Vérifier l'assaisonnement

3 Préparer les crevettes et les avocats (15 min)

- Découper la moitié des crevettes en « salpicon »
- Réserver la seconde moitié pour le décor
- Laver, essuyer et couper les avocats en moitiés dans le sens de la longueur
- Éliminer les noyaux
- Extraire délicatement la chair à l'aide d'une cuillère à potage
- Découper en petits dés d'un cm de section (ou lever des boules de chair à l'aide d'une cuillère à pommes noisettes)
- Citronner afin de limiter l'oxydation

4 Lier les avocats (5 min)

- Réunir dans une calotte la chair des avocats, le salpicon de crevettes et les 2/3 de la sauce cocktail
- Mélanger délicatement
- Vérifier l'assaisonnement

5 Dresser les avocats (voir présentation) (5 min)

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	B 014

CREVETTES

RESPONSABLE : Garde-manger



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré ou 1 serviette blanche*

PRÉSENTATION

- *Remplir les moitiés d'avocats avec le mélange*
- *Napper avec le reste de la sauce cocktail*
- *Décorer avec le reste des crevettes, les quartiers de tomates mondées, les olives noires et les pluches de cerfeuil*
- *Disposer harmonieusement les demi-avocats sur le plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Placer un bouquet de persil en branche au centre du plat*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des avocats*
- *Confection d'une sauce émulsionnée stable*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	14	63	14
kJ % énergétique	265 9 %	2385 83 %	240 8 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2890 kJ (690 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Mousse d'avocat aux écrevisses et au coulis de tomate

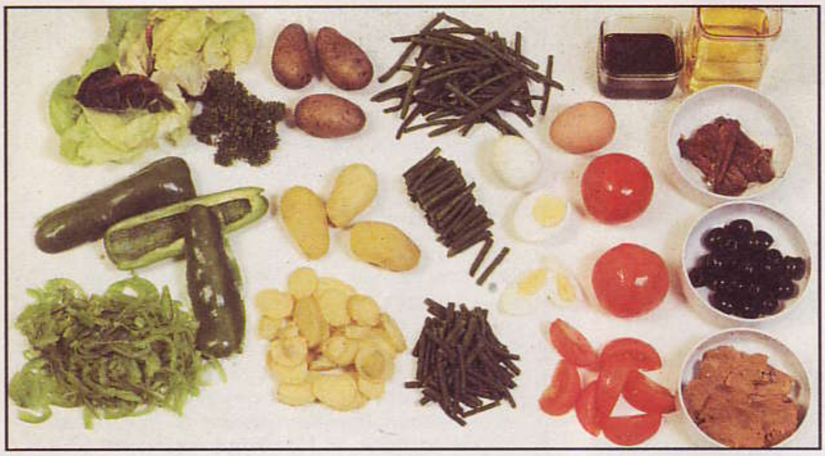
PLATS SIMILAIRES

- Avocat au crabe
- Cocktail d'avocat aux langoustines
- Mousse d'avocat aux crevettes
- Médaillon de langouste à la mousse d'avocat
- Terrine d'avocat aux crevettes
- Mousse d'avocat et de saumon fumé au coulis de tomate

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

SALADE "façon"



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *5 petites calottes,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *2 russes moyennes,*
- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	0,600
• haricots verts fins	kg	0,600
• tomates « garniture »	kg	0,600
• poivrons	kg	0,200
• thon à l'huile	kg	0,200
SAUCE VINAIGRETTE		
• vinaigre	l	0,08
• huile olive	l	0,20
DÉCOR		
• laitue	pièce	1/2
• œufs	pièce	2
• olives (violettes de Nice)	pièce	16
• filets d'anchois à l'huile	pièce	16
FINITION		
• persil } facultatif		PM
• cerfeuil } facultatif		PM
• estragon } facultatif		PM
• basilic } facultatif		PM
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 25 min**
Durée moyenne de cuisson : • pommes de terre : • haricots verts : • œufs :	 25 à 30 min 6 à 8 min 10 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les éléments de base de la salade (30 min)
- Laver, brosser et rincer soigneusement les pommes de terre
- Les marquer en cuisson, à couvert, pendant 25 à 30 min (départ eau froide)
- Saler au gros sel
- Rafraîchir légèrement et éliminer la peau des pommes de terre
- Effiler, laver et tronçonner les haricots verts en bâtonnets de 3 cm de longueur
- Les cuire à l'anglaise, rafraîchir à l'eau glacée et égoutter
- Éliminer le pédoncule des tomates
- Monder, rafraîchir et éliminer la peau des tomates
- Laver et éliminer le pédoncule et les graines des poivrons

3 Préparer les éléments de décor et de finition (20 min)
- Durcir, rafraîchir et écaler les œufs
- Éplucher et laver soigneusement la laitue
- Dénoyauter les olives
- Si nécessaire séparer en deux les filets d'anchois trop larges
- Laver, équeuter, hacher et essorer le persil
- Effeuiller et hacher les fines herbes

4 Découper les éléments de base et de décor (10 min)
- Émincer les pommes de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur
- Émincer finement les poivrons en julienne
- Découper les tomates et les œufs en quartiers
- Émietter légèrement le thon

5 Confectionner la sauce vinaigrette (5 min)
- Verser le vinaigre dans une petite calotte
- Dissoudre le sel et ajouter le poivre du moulin
- Ajouter progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement

6 Assaisonner séparément tous les éléments de base de la salade (5 min)

7 Dresser la salade niçoise (voir présentation) (10 min)

Remarque
- *La salade niçoise peut comporter également des câpres ainsi que des cébettes finement ciselées.*

'NIÇOISE

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	B 015

RESPONSABLE: Garde-manger



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand saladier*
- *1 sous-bol rond*
- *1 papier gaufré*
  ou
  4 saladiers individuels

PRÉSENTATION

- *Chemiser le ou les saladiers avec les feuilles de laitue*
- *Ranger séparément les éléments de base de la salade en variant les couleurs*
- *Quadriller la salade avec les filets d'anchois*
- *Disposer harmonieusement les quartiers d'œufs durs et de tomates*
- *Intercaler les éléments de décor avec les olives*
- *Parsemer de fines herbes hâchées (facultatif)*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, effiler, laver, monder)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée instable***

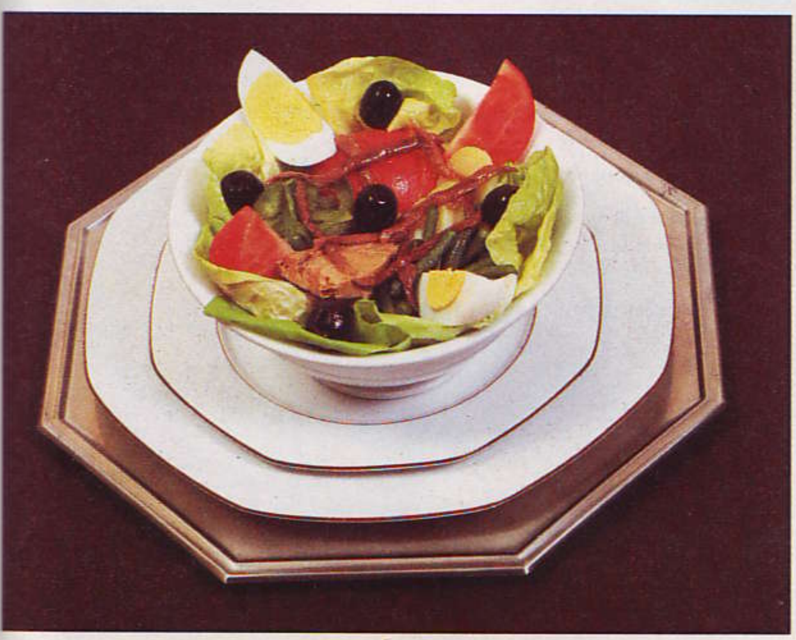
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	20	37	16
kJ % énergétique	340 17 %	1405 70 %	270 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines ++
: minéraux ++
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2015 kJ (480 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Salade niçoise individuelle

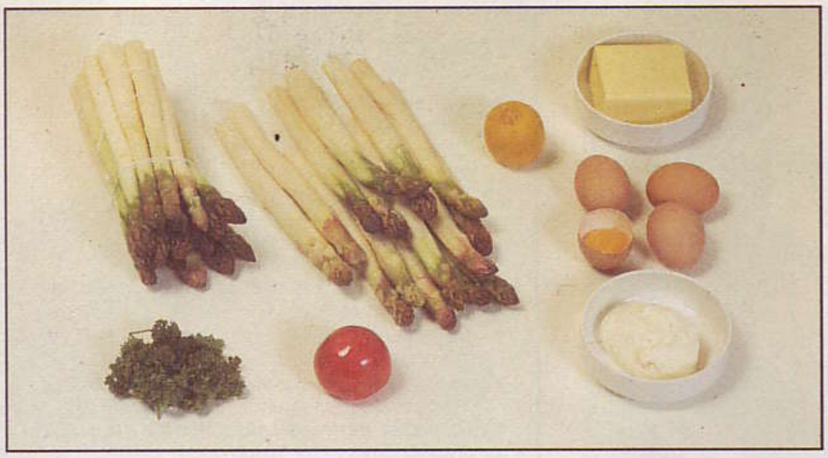
PLATS SIMILAIRES

- Salade nantaise
- Salade monégasque
- Salade provençale
- Salade portugaise
- Salade Carmen
- Salade Lakmé

REMARQUES

ASPERGES SAUCE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *2 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petit bain-marie,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petite calotte.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe ou 1 rondeau haut,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• asperges (0,400 kg par personne)	kg	3,200
SAUCE MOUSSELINE		
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,250
• citron	pièce	1/2
• crème fleurette	l	0,05
DÉCOR		
• persil	kg	0,020
• tomates «garniture»	pièce	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 5 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Clarifier le beurre (2 min)

3 Éplucher les asperges (30 min)
- Maintenir les asperges bien à plat sur le plan de travail
- Éplucher à l'aide d'un couteau économe en partant du haut et sans toucher à la pointe
- Raccourcir les bases
- Laver délicatement et égoutter
- Regrouper les asperges par grosseur (dans le cas d'asperges non calibrées)
- Botteler et ficeler soigneusement, chaque botte devant correspondre à une portion
- Égaliser les tiges

4 Marquer les asperges en cuisson (3 min)
- Cuire les asperges à l'anglaise dans une grande quantité d'eau bouillante et salée à raison de 10 g de gros sel par litre d'eau
- Maintenir la cuisson pendant 15 à 20 min suivant la grosseur des asperges

5 Confectionner la sauce hollandaise (10 min)
- Clarifier les œufs
- Mettre les jaunes dans une petite sauteuse
- Ajouter 2 cl d'eau froide
- Porter très lentement sur un feu doux en fouettant énergiquement jusqu'à ce que la température atteigne 50 à 55 °C (les œufs doivent avoir une consistance mousseuse et chaque coup de fouet doit laisser apercevoir le fond de la sauteuse)
- Retirer le récipient du feu et ajouter le sel et le poivre de Cayenne
- Incorporer progressivement le beurre clarifié et décanté
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie en inox
- Vérifier l'assaisonnement
- Corner les bords du récipient, couvrir et réserver la sauce dans un endroit tiède (40 à 45 °C)

6 Préparer le persil en branches (5 min)

7 Terminer la sauce mousseline (5 min)
- Aciduler la sauce hollandaise avec le jus d'un demi-citron
- Fouetter la crème et l'incorporer délicatement à la sauce

8 Dresser les asperges (5 min) (voir présentation)

Remarque
- *Surveiller attentivement la cuisson des asperges ; trop cuites elles perdent leur saveur et acquièrent un goût aqueux. Lorsque les asperges sont servies froides, elles doivent être rafraîchies.*

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	C 016

EMOUSSELINE

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *3 serviettes blanches*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Égoutter délicatement les asperges*
- *Enveler la ficelle*
- *Ranger harmonieusement les asperges sur le plat en protégeant les pointes*
- *Disposer les éléments de décor (persil en branche, rose en tomate)*
- *Dresser la sauce en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, botteler)***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée, semi-coagulée et chaude***

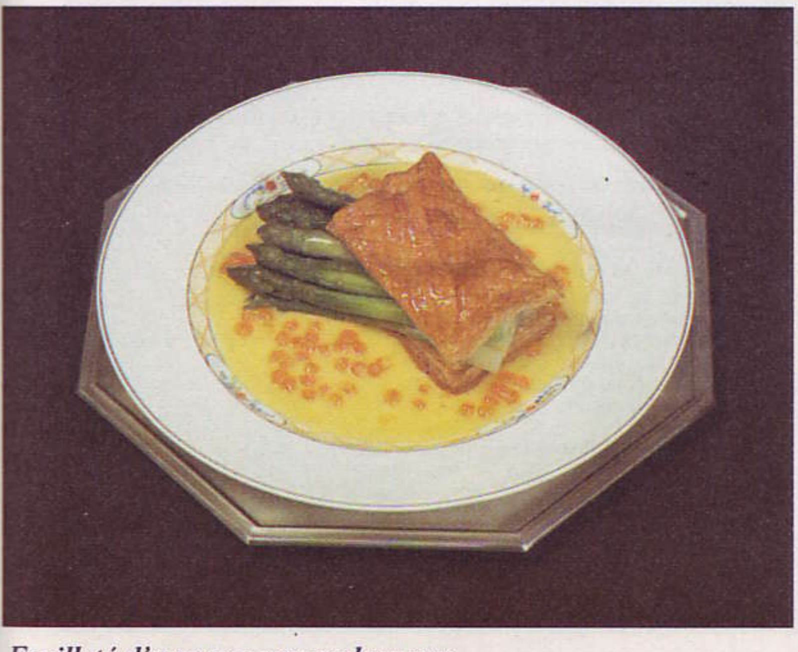
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	8	31	15
kJ % énergétique	135 9 %	1180 75 %	255 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines ++
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1570 kJ (375 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Feuilleté d'asperges aux perles roses

PLATS SIMILAIRES

- Asperges d'Argenteuil, sauce vinaigrette aux herbes
- Asperges de Lauris au beurre de ciboulette
- Mousseline d'asperges aux oranges sanguines
- Flan d'asperges et de brocoli, beurre mousseux au pamplemousse
- Feuilleté d'asperges vertes aux morilles fraîches
- Feuilleté d'œufs brouillés aux asperges

REMARQUES

QUICHE LORI

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *1 tamis,*
- *1 coupe-pâte,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 rouleau à pâtisserie*
- *2 petites plaques à débarrasser,*
- *1 planche à découper,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 petite poêle,*
- *2 cercles à tarte de 18 cm de diamètre*
- *2 dessous de tourtière ou*
  2 plaques rondes à pâtisserie

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE BRISÉE		
• farine	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• beurre	kg	0,125
• œufs (jaune)	pièce	1
• eau	l	0,05
• farine (pour abaisser)	kg	0,040
GARNITURE		
• poitrine de porc fumée	kg	0,100
• huile	l	0,02
• gruyère	kg	0,100
APPAREIL A CREME PRISE		
• lait	l	0,25
• crème double	l	0,25
• œufs (entiers)	pièce	2
• œufs (jaunes)	pièce	2
DÉCOR		
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 5 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte brisée (ou à foncer) (15 min)

* 1ère technique (voir également la fiche suivante)
- Tamiser la farine et la disposer en fontaine
- Ajouter le sel, l'eau, le jaune d'œuf et le beurre en parcelles
- Mélanger ces éléments du bout des doigts au centre de la fontaine
- Incorporer progressivement la farine à l'aide d'un coupe-pâte
- Fraiser une ou deux fois au maximum
- Rassembler la pâte en boule sans la pétrir
- Envelopper d'un film plastique alimentaire
- Réserver la pâte au frais afin qu'elle se raffermisse et perde de son éventuelle élasticité

3 Préparer la garniture (15 min)
- Éliminer la couenne et les cartilages de la poitrine fumée
- Découper en tranches fines à l'aide d'un trancheur universel
- Détailler les tranches ainsi obtenues en lamelles de 2 cm de longueur
- Sauter rapidement les lamelles à l'huile sans les dessécher et les égoutter (les lamelles de poitrine fumée peuvent être blanchies)
- Détailler le gruyère en fines lamelles de 3 à 4 cm^2 (le gruyère peut être simplement râpé)

4 Foncer les quiches (15 min)
- Beurrer 2 cercles à tartes de 18 cm de diamètre
- Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur
- Foncer les cercles
- Relever les crêtes et pincer les bords
- Disposer les fonds de tarte sur 2 plaques à pâtisserie rondes
- Piquer légèrement les fonds
- Laisser raffermir au frais

5 Confectionner l'appareil à crème prise (10 min)
- Mélanger dans une petite calotte les 2 œufs entiers, les 2 jaunes, la crème et le lait
- Assaisonner avec le sel, le poivre de Cayenne et quelques râpures de noix de muscade
- Passer l'appareil au chinois étamine

6 Marquer les quiches en cuisson (3 min)
- Répartir équitablement la poitrine fumée et le gruyère
- Verser l'appareil sur la garniture
- Cuire à four chaud (220 °C sole, 180 °C voûte) pendant 25 à 30 min
- Retirer les cercles 5 min avant la fin de la cuisson
- Débarrasser les quiches sur une grille à pâtisserie
- Réserver au chaud

7 Dresser les quiches (voir présentation) (2 min)

RAINE

RESPONSABLE: Entremétier (pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Disposer la quiche sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Décorer avec le persil en branches (facultatif)*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte brisée***
- ***Confection d'un appareil "à crème prise" salé***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***

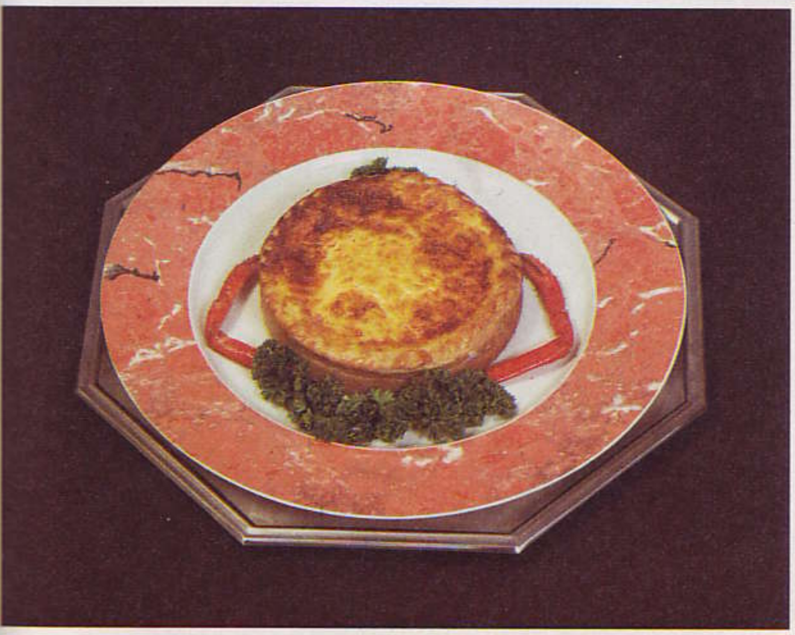
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	25	41	15
kJ % énergétiques	425 19 %	1560 70 %	255 11 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2240 kJ (535 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Quiche aux fruits de mer

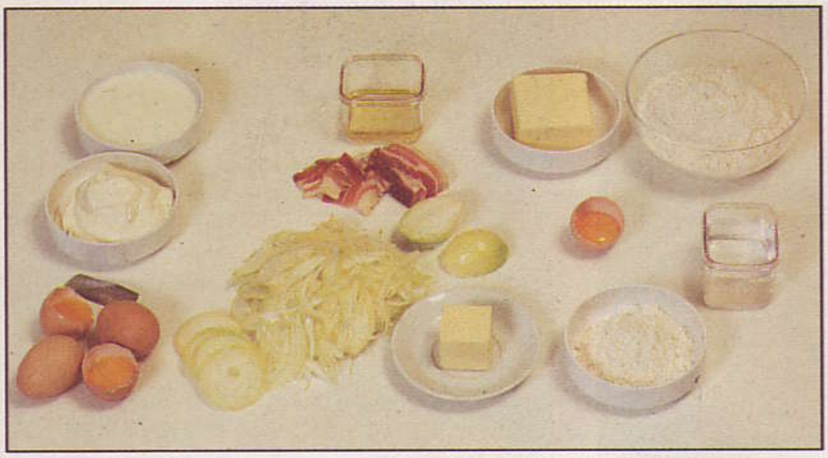
PLATS SIMILAIRES

- Quiche au jambon
- Quiche aux épinards et au jambon
- Quiche au poulet et aux champignons
- Quiche aux crevettes
- Quiche au crabe

REMARQUES

TARTE A L'O

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 corne,*
- *1 chinois étamine,*
- *2 cercles à tarte,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande sauteuse*
- *2 plaques à pâtisserie rondes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE BRISÉE		
• farine	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• beurre	kg	0,125
• œuf (jaune)	pièce	1
• eau	l	0,05
• farine (pour abaisser)	kg	0,040
GARNITURE		
• oignons	kg	0,800
• beurre	kg	0,040
• poitrine de porc fumée	kg	0,080
• huile	l	0,020
APPAREIL A CREME PRISE		
• lait	l	0,25
• crème double	l	0,25
• œufs (entiers)	pièce	2
• œufs (jaunes)	pièce	2
DÉCOR		
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 25 à 30 min 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte brisée (ou à foncer) (15 min)
2ème technique : (voir fiche précédente)
- Tamiser la farine et la laisser en tas
- Diviser le beurre en parcelles et le répartir sur la farine
- Sabler le mélange
- Disposer le sablage en fontaine
- Ajouter le sel, l'eau et le jaune d'œuf
- Rassembler rapidement tous ces ingrédients à l'aide d'un coupe-pâte
- Fraiser une ou deux fois au maximum
- Rassembler la pâte en boule sans la pétrir et la recouvrir d'un film plastique alimentaire
- Réserver la pâte au frais afin qu'elle se raffermisse et qu'elle perde de son éventuelle élasticité

Remarque :
- *Cette méthode est utilisée principalement lorsque la pâte brisée est confectionnée à l'aide d'un batteur mélangeur ou d'un mixeur.*

3 Préparer la garniture (20 min)
- Éplucher, laver et émincer finement les oignons (en réserver un pour la présentation)
- Cuire au beurre (compoter) les oignons pendant une trentaine de minutes environ
- Remuer fréquemment afin d'obtenir une coloration blonde et uniforme
- Éliminer la couenne ainsi que les cartilages de la poitrine fumée et la détailler en tranches fines au trancheur universel
- Détailler les tranches ainsi obtenues en lamelles de 2 cm de longueur
- Sauter rapidement à l'huile, les lamelles de poitrine fumée sans les déssécher, puis les égoutter

4 Foncer les tartes à l'oignon (15 min)
(voir fiche précédente N° C 017 quiche lorraine)

5 Confectionner l'appareil à crème prise (10 min)
(voir fiche précédente)

6 Marquer les tartes à l'oignon en cuisson (3 min)
- Répartir équitablement les oignons et la poitrine fumée à l'intérieur des tartes
- Verser l'appareil sur la garniture
- Disposer harmonieusement des rondelles d'oignons en surface
- Cuire à four chaud (220 °C sole et 180 °C voûte pendant 25 à 30 min environ)
- Retirer les cercles 5 min avant la fin de la cuisson, afin de colorer la pâte
- Débarrasser les tartes à l'oignon sur une grille à pâtisserie et les réserver au chaud

7 Dresser les tartes à l'oignon (voir présentation) (2 min)

…GNON

RESPONSABLE : Entremétier (pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer la tarte à l'oignon sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Décorer avec le persil en branches (facultatif)*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte brisée***
- ***Épluchage, lavage et ciselage des légumes***
- ***Confection d'un appareil à crème prise salé***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	35	40	11
kJ % énergétique	595 26 %	1520 66 %	190 8 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux ++
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2300 kJ (550 kcl)



Tourte au jambon et aux épinards.

PLATS SIMILAIRES

- Tarte aux poireaux
- Tarte aux champignons des bois
- Flan aux brocolis et aux carottes
- Flan aux pointes d'asperges
- Tourte aux artichauts et aux chanterelles

REMARQUES

ALLUMETTES AU

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *1 tamis,*
- *1 coupe-pâte,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 règle métallique,*
- *1 fouet à sauce,*
- *1 petite calotte,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,400
• sel fin	kg	0,008
• eau	l	0,20
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,300
• farine (pour tourer)	kg	0,080
DORURE		
• œuf (entier)	pièce	1
APPAREIL		
• beurre	kg	0,020
• farine	kg	0,020
• lait	kg	0,20
• œuf (jaune)	pièce	1
• gruyère râpé	kg	0,040
FINITION		
• bâtonnets de gruyère	kg	0,080
DÉCOR		
• losanges de gruyère	kg	0,040
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte feuilletée (40 min)
- Tamiser la farine et la disposer en fontaine
- Ajouter le sel et le dissoudre avec l'eau
- Agglomérer rapidement la farine avec l'eau à l'aide d'un coupe-pâte
- Rassembler la détrempe en une boule homogène
- Inciser en croix afin de rompre l'élasticité
- Envelopper d'un film alimentaire
- Réserver la détrempe au frais pendant au moins 15 min (dans le cas d'un feuilletage au beurre il est nécessaire d'incorporer une partie du beurre à la détrempe)
- Abaisser la détrempe en cercle en laissant le centre plus épais que les bords
- Amener la matière grasse à la même consistance que la détrempe en lui donnant la forme d'un carré régulier de 10 à 12 cm de côté
- Enfermer la matière grasse dans la détrempe
- Fariner le tour et abaisser le pâton de la forme d'un rectangle 3 fois plus long que large
- Éliminer l'excédent de farine
- Plier en trois pour obtenir le 1er tour
- Tourner le pâton d'un quart de tour, pliure à droite
- Recommencer l'opération pour obtenir les tours suivants
- Envelopper le pâton dans un film alimentaire
- Réserver au frais pendant au moins 15 min
- Donner le 3ème et le 4ème tour en procédant comme pour les premiers
- Laisser reposer à nouveau pendant 15 min
- Donner le 5ème et le 6ème tour ; la pâte est ainsi prête à l'emploi

3 Confectionner l'appareil (15 min) (pendant la durée de repos de la détrempe)
- Tamiser le gruyère
- Confectionner le roux blanc et le refroidir rapidement
- Mettre le lait à bouillir et le verser sur le roux froid
- Remuer pour discontinuer à l'aide d'un petit fouet à sauce
- Porter la « sauce béchamel » à l'ébullition pendant 3 à 4 min
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et quelques râpures de noix de muscade
- Ajouter hors du feu le jaune d'œuf et reporter à l'ébullition durant quelques secondes
- Incorporer délicatement le gruyère tamisé à l'aide d'une spatule en bois
- Débarrasser la « sauce Mornay » dans une petite calotte en inox
- Tamponner en surface

4 Confectionner les allumettes (30 min)
- Abaisser le pâton de la forme d'un rectangle d'environ 24 cm de largeur et de 3 mm d'épaisseur
- Séparer l'abaisse en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 2 rectangles de 12 cm de largeur
- Coucher sur l'abaisse tous les 4 cm un passage de sauce Mornay, à l'aide d'une poche munie d'une douille unie
- Appliquer sur la sauce Mornay un bâtonnet de gruyère
- Mouiller l'abaisse à l'eau froide ou à la dorure à l'aide d'un pinceau
- Recouvrir avec la 2ème abaisse
- Souder hermétiquement les deux abaisses avec une règle métallique
- Ménager un petit trou avec une aiguille à brider dans l'abaisse supérieure à l'emplacement du fromage (élimination de la vapeur)
- Dorer sur toute la surface
- Détailler les allumettes à l'aide d'un couteau éminceur (elles peuvent être chiquetées et quadrillées à l'aide d'une fourchette)
- Appliquer sur chaque allumette un petit losange de gruyère
- Disposer les allumettes sur une plaque à pâtisserie humidifiée
- Réserver au frais pendant une dizaine de minutes

5 Préparer le persil en branches (5 min)

6 Marquer les allumettes en cuisson (3 min)
- Cuire à four chaud (220 °C au départ et terminer la cuisson à 200 °C) pendant 15 à 20 min environ
- Débarrasser les allumettes sur une grille à pâtisserie
- Réserver au chaud

7 Dresser les allumettes (voir présentation (2 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	*HP*	C 019

UFROMAGE

RESPONSABLE : Entremétier (pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Disposer harmonieusement les allumettes sur un grand plat long recouvert d'un papier gaufré*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Décorer avec le persil en branches*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte feuilletée***
- ***Confection d'un roux blanc***
- ***Confection d'une sauce à base de roux***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	41	41	12
kJ % énergétique	700 29 %	1560 63 %	205 8 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2500 kJ (600 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Assortiment de petits feuilletés au fromage

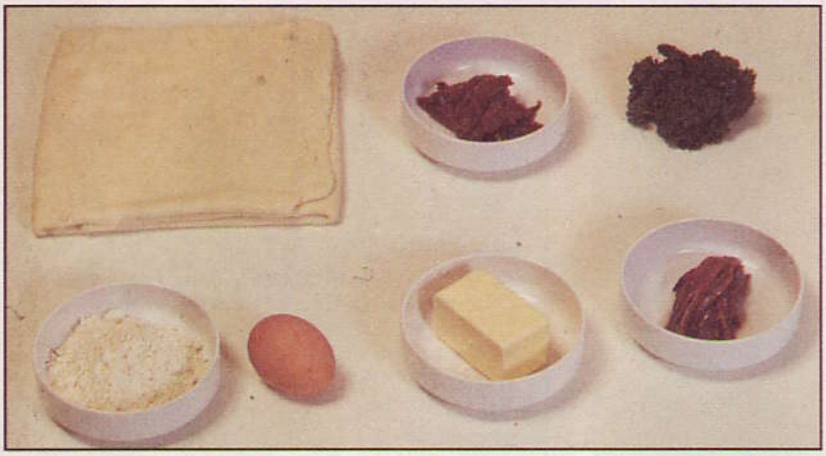
PLATS SIMILAIRES

- Allumettes caprice
- Allumettes aux anchois
- Allumettes aux crevettes
- Roulés au fromage
- Paillettes au parmesan
- Cannelons à l'ancienne au roquefort
- Mille-feuilles savoyard

REMARQUES

ALLUMETTES AUX

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis,*
- *1 coupe-pâte,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 règle métallique,*
- *1 pilon,*
- *1 petite calotte,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,400
• sel fin	kg	0,008
• eau	l	0,20
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,300
• farine (pour tourer)	kg	0,080
DORURE		
• œuf (entier)	pièce	1
BEURRE D'ANCHOIS		
• beurre	kg	0,080
• filets d'anchois à l'huile	kg	0,080
• mie de pain tamisée (facultatif)	kg	0,020
FINITION		
• filets d'anchois à l'huile	pièce	16
DÉCOR		
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• poivre du moulin ou de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	15 à 20 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Confectionner la détrempe de la pâte feuilletée (10 min)**
- Réserver au frais pendant au moins 15 min

3 **Confectionner le beurre d'anchois (10 min)**
- Passer les anchois bien égouttés au tamis
- Ajouter le beurre en pommade et piler le tout
- Homogénéiser à la spatule en bois
- Poivrer et ajouter la mie de pain tamisée (le beurre d'anchois peut être réalisé au mixeur)

4 **Tourer le feuilletage (30 min)**
- Amener le pâton à 6 tours (voir fiche précédente : allumettes au fromage N° C 019)

5 **Préparer le persil en branches (5 min)**
- Laver, équeuter et réserver

6 **Confectionner les allumettes (30 min)** (voir fiche précédente)
- Remplacer la sauce Mornay par le beurre d'anchois
- Appliquer un filet d'anchois sur le beurre
- Dorer et quadriller les allumettes à l'aide d'une fourchette
- Réserver au frais avant la cuisson

7 **Marquer les allumettes en cuisson (3 min)**
- Cuire à four chaud pendant 15 à 20 min (220 °C au départ et terminer la cuisson à 200 °C)

8 **Dresser les allumettes (2 min) (voir présentation)**

CAP	*HP*	BEP	*D*	BTH	*HP*	C 020

...X ANCHOIS

RESPONSABLE: Entremétier (pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION
- *Dispcser harmonieusement les allumettes sur un grand plat long recouvert d'un papier gaufré*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Décorer avec le persil en branches*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte feuilletée***
- ***Confection d'un beurre ''composé'' réalisé à froid***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***

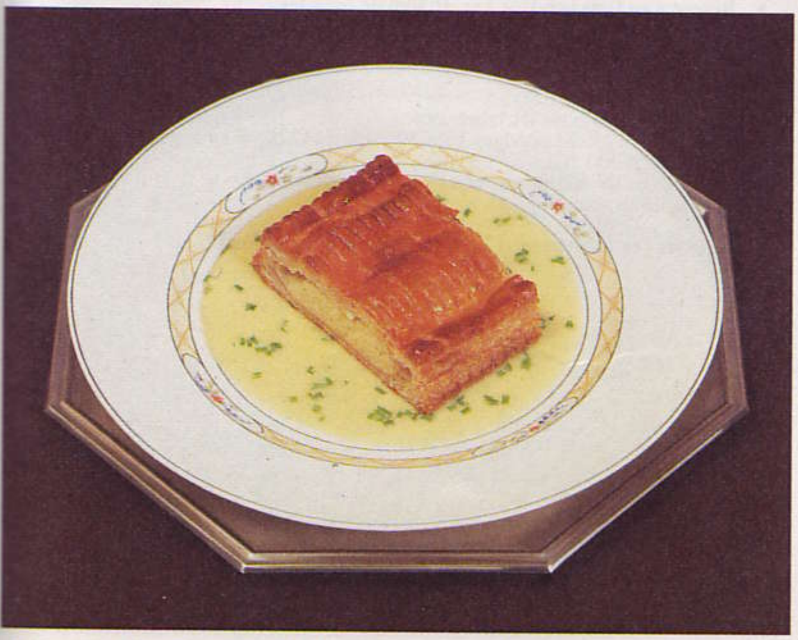
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	40	44	9
kJ % énergétique	680 27 %	1670 67 %	155 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2500 kJ (600 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Jalousie à la mousseline de sole, beurre fondu à la ciboulette

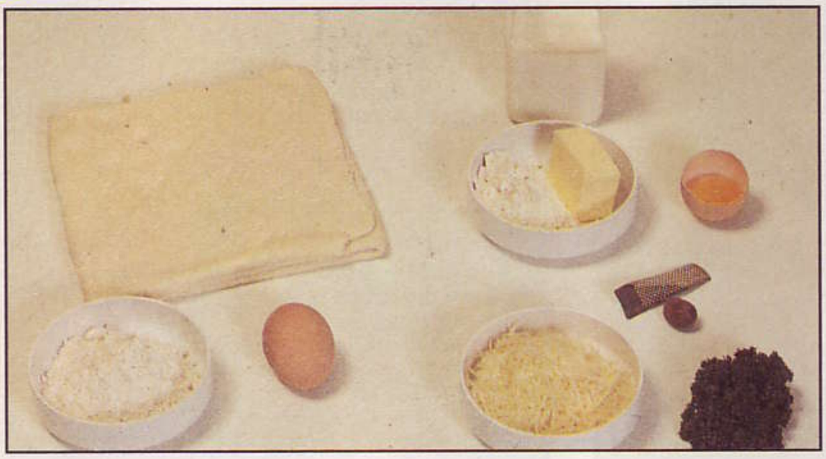
PLATS SIMILAIRES

- Feuilleté de brochet au beurre blanc
- Dartois aux anchois
- Dartois aux filets de sole
- Jalousie aux crevettes

REMARQUES

TALMOUSES EN TR

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis,*
- *1 coupe-pâte,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 emporte-pièce cannelé de 14 cm ϕ,*
- *1 emporte-pièce cannelé de 3 cm ϕ,*
- *1 fouet à sauce,*
- *1 petite calotte,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,400
• sel fin	kg	0,008
• eau	l	0,20
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,300
• farine (pour tourer)	kg	0,080
DORURE		
• œuf (entier)	pièce	1
APPAREIL		
• beurre	kg	0,040
• farine	kg	0,040
• lait	l	0,40
• œufs (jaunes)	pièce	2
• gruyère râpé	kg	0,080
DÉCOR		
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte feuilletée (40 min)
- Amener le pâton à 6 tours (voir fiche N° C 019 : allumettes au fromage)

3 Confectionner l'appareil (15 min)
(voir fiche N° C 019 en doublant les quantités)

4 Confectionner les talmouses (30 min)
- Abaisser le pâton de la forme d'un rectangle régulier de 28 à 32 cm de largeur et de 3 mm d'épaisseur
- Détailler à l'emporte-pièce rond et cannelé des cercles de 14 à 16 cm de diamètre
- Retourner les abaisses et éliminer l'excédent de farine
- Humidifier toute la surface à l'aide d'un pinceau
- Coucher à la poche munie d'une douille unie, sur chaque abaisse, la valeur d'une grosse noix de sauce Mornay (30 à 35 g)
- Replier en trois parties les bords de chaque abaisse afin de former un tricorne
- Souder les bords en les pinçant avec les doigts
- Dorer uniformément et disposer les talmouses sur une plaque à pâtisserie humidifiée
- Réunir et abaisser les parures de feuilletage sans les pétrir
- Détailler à l'emporte-pièce rond et cannelé de petits cercles de 3 cm de diamètre
- Disposer ces petites abaisses sur les talmouses en fixant fermement les bords
- Réserver au frais pendant une dizaine de minutes

5 Préparer le persil en branches (5 min)

6 Marquer les talmouses en cuisson (3 min)
- Dorer uniformément les talmouses
- Cuire à four chaud pendant 15 à 20 minutes (220 °C au départ et terminer la cuisson à 200 °C)
- Débarrasser les talmouses sur une grille à pâtisserie
- Maintenir au chaud

7 Dresser les talmouses (2 min) (voir présentation)

RICORNE

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	C 021

RESPONSABLE: Entremétier (pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat ovale ou 1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Disposer harmonieusement les talmouses sur le plat recouvert d'un papier gaufré*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Décorer avec le persil en branches*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte feuilletée*
- *Confection d'un roux blanc*
- *Confection d'une sauce à base de roux*
- *Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	42	10
kJ % énergétiques	730 29 %	1600 64 %	170 7 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2500 kJ (600 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Mille-feuilles savoyard.

PLATS SIMILAIRES

- Petits feuilletés au fromage
- Bouchées au parmesan
- Cannelons à l'ancienne au roquefort
- Cornet feuilleté à la Reine
- Roulés au fromage de chèvre
- Chaussons aux noix et aux raisins
- Aumônières ou douillons au camembert
- Rissoles savoyardes
- Talmouses à la Royale

REMARQUES

TALMOUSES A LA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis,*
- *1 coupe-pâte,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 planche à découper,*
- *2 petites calottes,*
- *1 spatule en bois,*
- *1 fouet à sauce.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *16 petites tartelettes,*
- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 petite russe,*
- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE BRISÉE		
• farine	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• beurre	kg	0,125
• œuf (jaune)	pièce	1
• eau	l	0,05
• farine (pour abaisser)	kg	0,040
PATE A RAMEQUINS		
• lait	l	0,25
• sel fin	kg	0,005
• noix de muscade		PM
• beurre	kg	0,080
• farine	kg	0,125
• œufs (entiers)	pièce	4
• gruyère râpé	kg	0,040
DORURE		
• œuf (entier)	pièce	1
FINITION		
• dés de gruyère	kg	0,040
APPAREIL		
• beurre	kg	0,040
• farine	kg	0,040
• lait	l	0,40
• œufs (jaunes)	pièce	2
• gruyère râpé	kg	0,080
DÉCOR		
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • talmouses :	25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte brisée (ou à foncer) (15 min)
- Voir fiches N° C 017 ou C 018 « quiche lorraine » ou « tarte à l'oignon »
- Envelopper la pâte dans un film alimentaire
- Réserver au frais

3 Confectionner la pâte à ramequins (pâte à choux au lait) (15 min)
- Réunir dans une russe: le lait, le sel, le poivre de Cayenne, la muscade et le beurre en parcelles
- Porter à l'ébullition (veiller à obtenir simultanément l'ébullition du lait et la fusion du beurre)
- Ajouter en une seule fois et hors du feu la farine tamisée
- Mélanger énergiquement à l'aide d'une spatule en bois
- Déssécher sur le feu pendant quelques secondes jusqu'à ce que la détrempe n'adhère plus, ni à la russe ni à la spatule
- Débarrasser la détrempe dans une calotte
- Incorporer les œufs un par un, puis le gruyère tamisé
- Corner le récipient

4 Confectionner les talmouses (25 min)
- Abaisser la pâte brisée, foncer les tartelettes et piquer les fonds
- Coucher dans chaque tartelette la valeur d'un gros chou de pâte à ramequins à l'aide d'une poche munie d'une douille unie
- Dorer soigneusement
- Répartir équitablement les dés de gruyère sur la pâte à ramequins

5 Marquer les talmouses en cuisson (5 min)
- Disposer les tartelettes sur une plaque à pâtisserie
- Cuire à four chaud (200 °C) (l'oura fermé au départ) pendant 20 à 25 min
- Libérer la vapeur du four et sécher les talmouses pendant 5 min
- Débarrasser sur une grille à pâtisserie

6 Confectionner la sauce Mornay (15 min)
(pendant la cuisson des talmouses)
- Confectionner le roux blanc et le refroidir rapidement
- Mettre le lait à bouillir et le verser sur le roux froid
- Remuer sans discontinuer à l'aide d'un fouet à sauce
- Porter à l'ébullition et cuire pendant 3 à 4 min
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et la muscade
- Ajouter hors du feu les jaunes d'œufs et reporter à l'ébullition pendant quelques secondes
- Incorporer délicatement le gruyère tamisé
- Débarrasser la sauce Mornay dans une petite calotte en inox
- Tamponner en surface

7 Garnir les talmouses (8 min)
- Fourrer les talmouses de sauce Mornay à l'aide d'une poche munie d'une douille unie
- Maintenir les talmouses au chaud

8 Préparer le persil en branches

9 Dresser les talmouses (voir présentation) (2 min)

AGRATION

RESPONSABLE : Entremétier (pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Disposer harmonieusement les talmouses sur un grand plat rond, recouvert d'un papier gaufré*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Décorer avec le persil en branches*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte brisée***
- ***Confection de la pâte à choux***
- ***Confection d'un roux blanc***
- ***Confection d'une sauce à base de roux***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	39	17
kJ % énergétiques	730 29 %	1480 59 %	290 12 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2500 kJ (600 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Ramequins au fromage

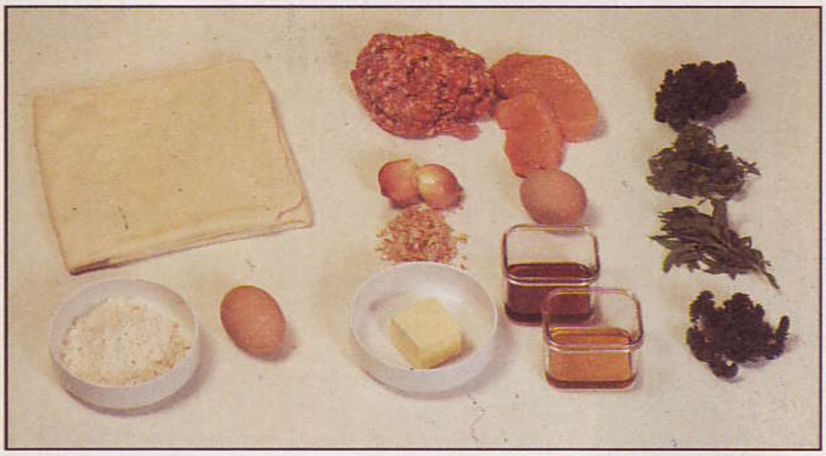
PLATS SIMILAIRES

- Gougères bourguignonnes
- Ramequins au comté
- Talmouses Pont Neuf
- Profiteroles au parmesan
- Carolines au jambon et au gruyère

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

PETITS PÂTÉS FE



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis à farine,*
- *1 corne ou 1 coupe-pâte,*
- *1 brosse à farine*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *2 emporte-pièces ronds cannelés de 11 et 12 cm ϕ,*
- *1 pinceau,*
- *2 petites calottes,*
- *1 hachoir à viande ou*
- *1 mixeur,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,400
• sel fin	kg	0,008
• eau	l	0,20
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,300
• farine (pour tourer)	kg	0,080
DORURE		
• œuf (entier)	pièce	1
FARCE		
• chair à saucisse	kg	0,300
• noix de veau	kg	0,100
• œuf (entier)	pièce	1
• beurre	kg	0,010
• échalote	kg	0,020
• madère	l	0,01
• cognac	l	0,01
• persil		PM
• cerfeuil		PM
• estragon		PM
DÉCOR		
• persil en branches		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• 4 épices		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte feuilletée (40 min)
- Amener le pâton à 6 tours (voir fiche N° C 019« allumettes au fromage »)

3 Confectionner la farce (15 min)
- Éplucher, laver, et ciseler les échalotes
- Laver, équeuter, hacher, et essorer le persil
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil et l'estragon
- Suer au beurre l'échalote, ciselée et refroidir rapidement
- Hacher le morceau de noix de veau
- Réunir dans une calotte en inox la noix de veau hachée, la chair à saucisse, les échalotes ciselées, les fines herbes hachées, l'œuf, le cognac, le madère et l'assaisonnement
- Mélanger de façon bien homogène
- Diviser la farce en 8 petites boules de 40 g environ
- Réserver au frais

4 Confectionner les petits pâtés (30 min)
- Abaisser le pâton de la forme d'un rectangle régulier de 3 mm d'épaisseur
- Détailler à l'emporte-pièce rond et cannelé 8 cercles de 12 cm de diamètre
- Réunir et abaisser les parures, détailler à nouveau 8 cercles de 11 cm de diamètre
- Retourner ces derniers et éliminer l'excédent de farine
- Mouiller à l'eau, sur toute la surface, à l'aide d'un pinceau
- Déposer une boule de farce sur chaque abaisse
- Retourner les abaisses de 12 cm de diamètre, et éliminer l'excédent de farine
- Appliquer les abaisses sur les précédentes
- Chasser l'air et souder hermétiquement les bords à l'aide d'un emporte-pièce retourné
- Dorer uniformément
- Ménager une petite cheminée pour l'évacuation de la vapeur
- Décorer à l'aide de la pointe d'un couteau d'office le dessus des petits pâtés et les disposer sur une plaque à pâtisserie humidifiée
- Réserver au frais pendant une dizaine de minutes

5 Préparer le persil en branches (5 min)

6 Marquer les petits pâtés en cuisson (3 min)
- Dorer à nouveau, uniformément
- Cuire à four chaud pendant 20 min environ (220 °C au départ et terminer la cuisson à 200 °C)
- Débarrasser les petits pâtés sur une grille à pâtisserie
- Maintenir au chaud

7 Dresser les petits pâtés (2 min) (voir présentation)

FEUILLETÉS

CAP	HP	BEP	HP	BTH	O	C 023

RESPONSABLE: Entremétier (pâtissier, garde-manger)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Disposer les petits pâtés feuilletés sur un grand plat rond recouvert d'une feuille de papier gaufré*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Décorer avec le persil en branches*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte feuilletée***
- ***Confection d'une farce à pâtés***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***

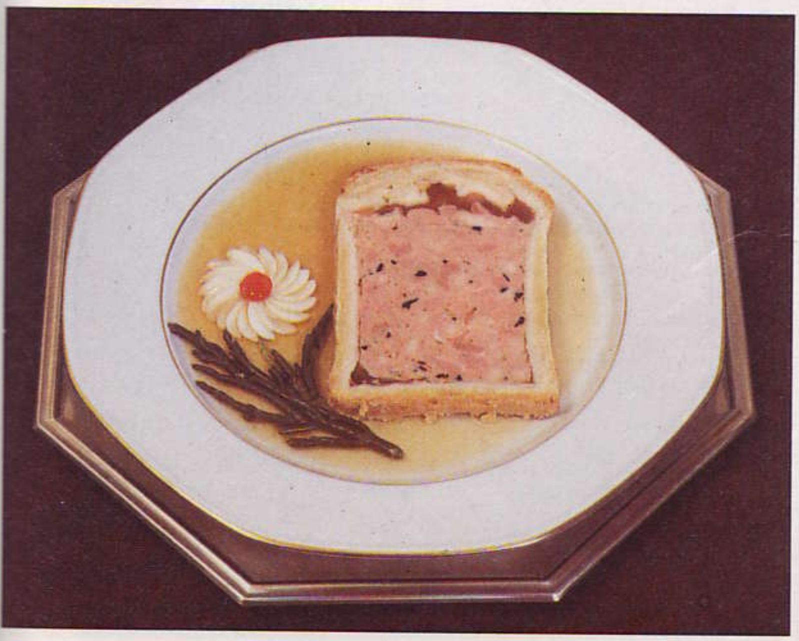
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	38	49	13,5
kJ % énergétique	845 29 %	1862 63 %	230 8 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2940 kJ (700 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Pâté en croûte aux salicornes

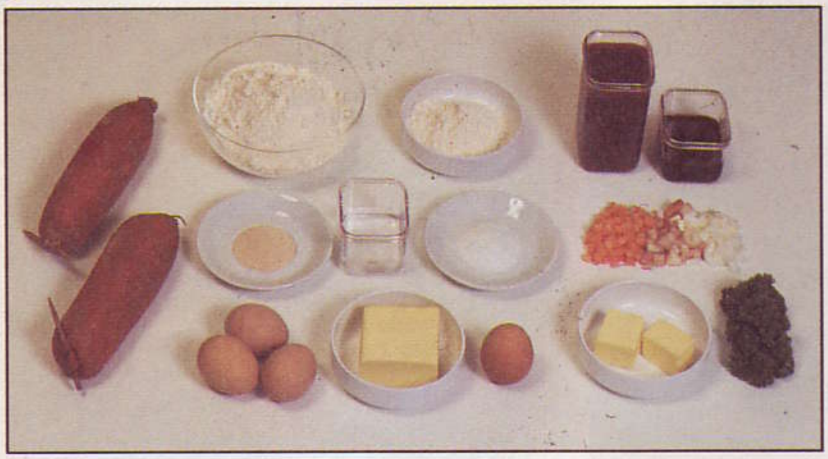
PLATS SIMILAIRES

- Friands
- Petits pâtés à la bourgeoise
- Petits pâtés à la parisienne
- Petits pâtés à la Reine
- Chaussons aux foies de volaille sauce madère
- Rissoles aux écrevisses sauce Nantua
- Petits pâtés de merlu beurre blanc

REMARQUES

SAUCISSON EN
sauce Po

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *1 tamis,*
- *1 corne,*
- *1 grande calotte,*
- *1 plaque à débarrasser,*
- *1 petit bain-marie,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande sauteuse,*
- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 petite sauteuse ou 1 petit rondeau plat.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• saucisson à pocher (morteau)	kg	0,400 à 0,500
PATE A BRIOCHE		
• farine « type 45 »	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• sucre semoule	kg	0,010
• levure de boulanger ou levure déshydratée	kg	0,010
• œufs (entiers)	pièce	3
• beurre	kg	0,100
• farine (pour abaisser)	kg	0,040
DORURE		
• œuf (entier)	pièce	1
SAUCE PORTO		
• beurre	kg	0,020
• carottes	kg	0,040
• oignons	kg	0,040
• échalotes	kg	0,020
• fond brun de veau lié	l	0,40
• porto	l	0,04
• beurre	kg	0,020
FINITION		
• persil en branches		PM
• beurre	kg	0,010
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • saucissons : • brioche :	20 à 30 min 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Confectionner la pâte à brioche (méthode directe) (20 min)
- Tamiser la farine et la disposer en fontaine
- Délayer la levure avec l'eau tiède
- Verser le mélange au centre de la fontaine
- Incorporer un peu de farine, les œufs un par un, puis le sel et le sucre
- Rassembler tous les éléments
- Pétrir la pâte vigoureusement jusqu'à ce qu'elle devienne élastique et qu'elle se décolle du tour et des doigts
- Incorporer le beurre en pommade
- Pétrir à nouveau pour lui redonner du corps
- Débarrasser la pâte dans une calotte farinée et recouverte d'un linge humide ou d'un film plastique alimentaire
- Maintenir dans un endroit tiède (+ 25 à + 30 °C) pour favoriser la fermentation
- Laisser « pousser » (doubler de volume) pendant 1 h 30 à 2 h, selon la température, la qualité et la quantité de levure utilisée
- Rompre la pâte et ralentir la fermentation en chambre froide à + 3 °C

3 Pocher les saucissons (3 min)
- Piquer délicatement les saucissons (sauf s'ils sont truffés)
- Pocher sans ébullition pendant 20 à 30 min suivant leur grosseur (départ eau froide)
- Égoutter, éliminer la « robe » et refroidir rapidement

4 Confectionner la sauce porto (15 min)
- Éplucher, laver les carottes, les oignons et les échalotes
- Détailler les carottes en petits dés
- Ciseler finement les oignons et les échalotes
- Suer sans coloration la garniture aromatique
- Déglacer avec les 2/3 du porto et laisser réduire légèrement
- Ajouter le fond brun de veau lié
- Réduire à nouveau
- Vérifier l'assaisonnement
- Ajouter le reste du porto
- Monter la sauce au beurre et la passer au chinois étamine
- Débarrasser au bain-marie, tamponner en surface et couvrir

5 Enrober les saucissons (20 min)
- Rompre la pâte si nécessaire
- Diviser la pâte en deux et abaisser de la forme d'un rectangle d'1 cm d'épaisseur
- Éliminer l'excédent de farine
- Dorer entièrement à l'aide d'un pinceau
- Enrober les saucissons et souder les extrémités
- Disposer les saucissons sur une plaque à pâtisserie (côté soudure au-dessous)
- Décorer les saucissons avec les parures de pâte
- Laisser pousser dans un endroit tiède (sans courant d'air)
- Dorer au pinceau et cuire à four chaud (220 °C) pendant 20 min environ

6 Préparer le persil en branches (2 min)
- Laver, équeuter et réserver le persil

7 Dresser les saucissons (voir présentation) (5 min)

NBRIOCHE
Porto

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	C 024

RESPONSABLE: Entremétier (pâtissier, saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer le saucisson en brioche sur un grand plat ovale recouvert d'un papier gaufré*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Disposer un bouquet de persil en branches à chaque extrémité*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection et utilisation d'une pâte levée***
- ***Cuisson d'un saucisson (pocher)***
- ***Cuisson d'un hors-d'œuvre chaud de pâtisserie***
- ***Confection d'une sauce dérivée du fond brun de veau lié***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	28	30	11
kJ % énergétique	675 34 %	1140 57 %	187 9 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2000 kJ (480 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Morteau brioché au vieux porto

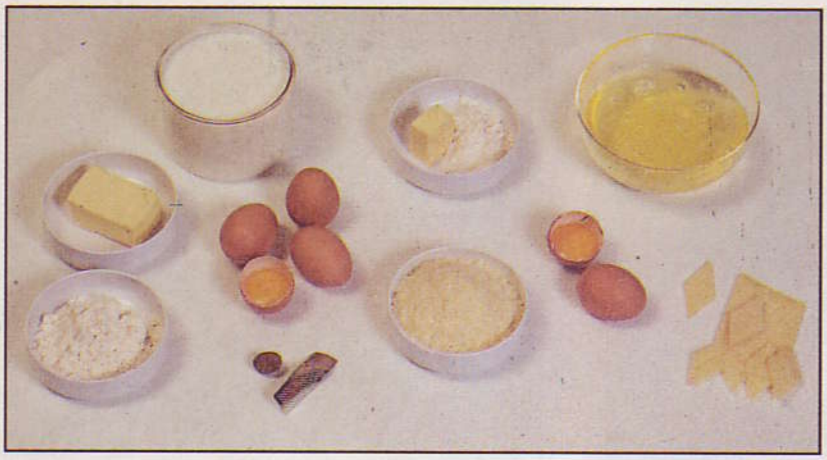
PLATS SIMILAIRES

- Filet de bœuf en brioche sauce périgourdine
- Foie d'oie en brioche sauce périgueux
- Coulibiac de saumon beurre fondu à l'aneth
- Ris de veau truffé en brioche, morilles au porto
- Petits pâtés Dauphine

REMARQUES

SOUFFLÉS AU F

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *1 petite russe,*
- *1 pinceau,*
- *1 fouet à sauce,*
- *1 grande calotte,*
- *1 bassin à blancs,*
- *1 fouet à blancs.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 russe moyenne,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *2 moules à soufflé de 14 cm de diamètre*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
APPAREIL A SOUFFLÉ		
• beurre	kg	0,075
• farine	kg	0,075
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,010
FINITION		
• œufs (jaunes)	pièce	2
• gruyère râpé	kg	0,150
• œufs(blancs)	pièce	10
DÉCOR		
• losanges de gruyère	kg	0,040
CHEMISAGE		
• beurre	kg	0,020
• farine	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	50 min
Durée moyenne de cuisson : • sauce béchamel : • soufflé	 3 à 4 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Chemiser les moules à soufflé (3 min)
- Beurrer soigneusement au pinceau les moules à soufflé
- Fariner et éliminer l'excédent de farine

3 Confectionner le roux blanc (5 min)
- Refroidir rapidement

4 Confectionner l'appareil à soufflé (15 min)
- Mettre le lait à bouillir
- Verser le lait bouillant sur le roux froid
- Remuer à l'aide d'un petit fouet à sauce
- Porter à l'ébullition
- Cuire la sauce béchamel en remuant sans discontinuer pendant 3 à 4 min
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et la noix de muscade
- Ajouter hors du feu les 4 jaunes d'œufs
- Reporter à l'ébullition pendant quelques secondes
- Débarrasser l'appareil dans une grande calotte en inox
- Corner et tamponner en surface

5 Préparer le gruyère (5 min)
- Passer au tamis les 0,150 kg de gruyère râpé
- Détailler le reste en 8 losanges réguliers

6 Terminer l'appareil à soufflé (10 min)
- Monter les 10 blancs en neige ferme avec une pincée de sel
- Ajouter 2 jaunes d'œuf crus à l'appareil
- Prélever un peu de blancs d'œuf en neige et l'incorporer à l'appareil
- Ajouter progressivement le gruyère tamisé
- Incorporer délicatement le reste des blancs à l'aide d'une spatule en bois

7 Mouler les soufflés (3 min)
- Remplir les moules jusqu'à 1 cm des bords
- Lisser à la spatule
- Disposer les losanges de gruyère sur les soufflés (en couronne)

8 Marquer les soufflés en cuisson (4 min)
- Démarrer les soufflés sur la plaque du fourneau, éventuellement au bain-marie pendant 2 à 3 min
- Cuire au four à 180 °C voûte et 200 °C sole pendant 20 à 25 min suivant la grosseur et l'épaisseur des moules
- Si nécessaire décoller les bords des soufflés au bout de 5 min de cuisson

9 Dresser les soufflés (voir présentation)

F[O]MAGE

CAP	C	BEP	O	BTH	O	C 025

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Disposer le soufflé sur un plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Servir immédiatement*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection d'un roux blanc*
- *Confection d'une sauce à base de roux*
- *Confection d'un appareil à soufflé*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	10	22	16
kJ % énergétique	170 13 %	836 66 %	272 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines
: minéraux
: fibres

Apports énergétiques par portion : 1278 kJ (305 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Crêpes soufflées au roquefort

PLATS SIMILAIRES

- Soufflé au roquefort et aux noix
- Soufflé aux pommes et au camembert
- Soufflé de volaille aux champignons
- Soufflé de caneton à la rouennaise
- Soufflé d'écrevisses aux épinards
- Soufflé de rascasse au fenouil

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

SPAGHETTI NAP



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis, 1 pilon,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 passoire,*
- *2 bains-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe ou 1 rondeau haut*
- *2 petites russes,*
- *1 couvercle,*
- *1 sauteuse moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• spaghetti (80 g par personne)	kg	0,640
• beurre	kg	0,080
SAUCE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• farine	kg	0,040
• carottes	kg	0,080
• oignon	kg	0,080
• poitrine de porc salée	kg	0,080
• concentré de tomate	kg	0,080
• eau ou fond blanc	l	0,80
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
• beurre (pour tamponner la sauce)	kg	0,010
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• échalote	kg	0,040
• tomates (grosses)	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FINITION		
• gruyère râpé ou parmesan	kg	0,160
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre semoule		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 05 min
Durée moyenne de cuisson : • spaghetti : • sauce tomate • fondue de tomate	 8 à 10 min 1 h 25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les légumes (5 min)
- Éplucher, laver les carottes, les oignons, les échalotes et les gousses d'ail
- Laver et équeuter le persil
- Laver et éliminer le pédoncule des tomates

3 Marquer la sauce tomate en cuisson (25 min)
- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en lardons
- Blanchir (départ eau froide), écumer et égoutter
- Détailler en petits dés (brunoise) les carottes et les oignons
- Confectionner le bouquet garni
- Écraser les gousses d'ail
- Suer la garniture aromatique avec le beurre (mirepoix)
- Singer et blondir le roux au four ou sur la plaque du fourneau
- Tomater et cuire à nouveau pendant quelques minutes
- Refroidir le roux
- Mouiller avec l'eau ou le fond blanc bouillant
- Remuer au fouet jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Ajouter le bouquet garni et les gousses d'ail
- Assaisonner (sel fin, poivre du moulin et une pincée de sucre)
- Cuire à couvert (à 180 °C) pendant environ 1 h
- Passer la sauce au chinois étamine
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Tamponner en surface et réserver à couvert la sauce au bain-marie

4 Marquer la fondue de tomate en cuisson (15 min)
- Monder, rafraîchir, épépiner et concasser les tomates
- Ciseler finement les échalotes
- Confectionner le bouquet garni
- Suer les échalotes ciselées avec le beurre
- Ajouter les tomates concassées, le bouquet garni et les gousses d'ail entières
- Assaisonner (sel fin, poivre du moulin et une pincée de sucre)
- Cuire à découvert afin d'éliminer l'eau de végétation
- Éliminer le bouquet garni, et les gousses d'ail
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser et réserver à couvert la fondue de tomate au bain-marie

5 Préparer le gruyère (5 min)
- Tamiser et dresser le fromage dans une saucière ou dans un petit ravier

6 Marquer les spaghetti en cuisson (6 min)
- Cuire les spaghetti (8 à 10 min avant l'envoi) dans une grande quantité d'eau bouillante salée (1 l d'eau pour 100 g de pâtes)
- Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Vérifier fréquemment l'à point de la cuisson, l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Égoutter les spaghetti et les rincer rapidement à l'eau bouillante (les spaghetti sont prêts lorsque le point blanc central disparaît)
- Lier les spaghetti au beurre et vérifier l'assaisonnement

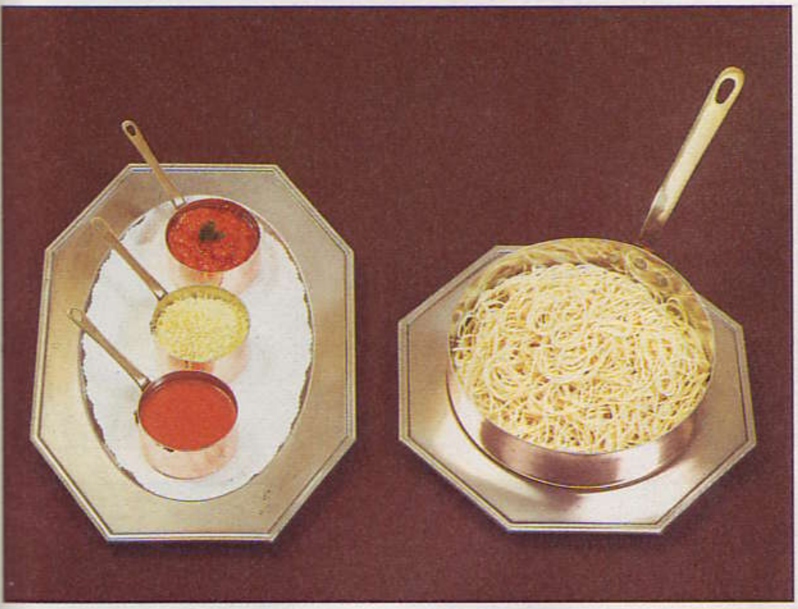
7 Dresser les spaghetti (voir présentation) (4 min)

Remarque :
- *Il est fréquent de cuire à l'avance les pâtes de « fabrication industrielle » ; dans ce cas, il est indispensable de les tenir fermes (cuisson al dente) et de les rafraîchir parfaitement. Elles sont ensuite remises en température en les plongeant quelques secondes dans une chauffante bouillante et salée.*

POLITAINE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	D 026

RESPONSABLE: Entremétier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand légumier ou 1 sautoir (bi-métal)*
- *1 sous-bol rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *3 saucières*
- *1 dessous de saucière ovale*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Dresser les spaghetti dans le légumier ou le sautoir chauffé au préalable*
- *Dresser séparément la sauce tomate, la fondue de tomate et le fromage en saucières.*

Remarque :

- *La finition s'effectue devant les clients.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, monder)***
- ***Taillage et ciselage des légumes (concasser, ciseler)***
- ***Confection de la sauce tomate***
- ***Confection de la fondue de tomate***
- ***Cuisson des pâtes alimentaires***

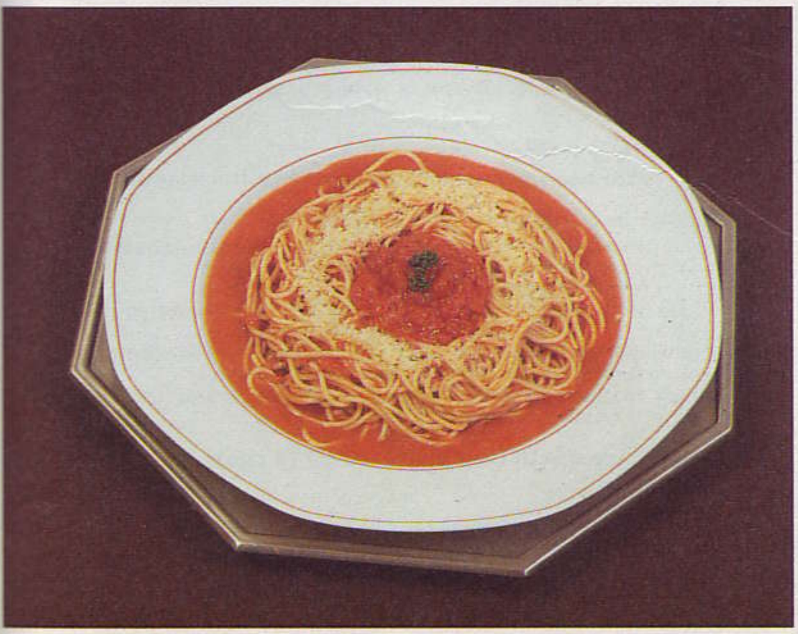
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	67	25	18
kJ % énergétique	1140 47 %	950 40 %	305 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2400 kJ (575 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Spaghetti napolitaine.

PLATS SIMILAIRES

- Spaghetti à l'italienne
- Spaghetti niçoise
- Spaghetti sicilienne
- Spaghetti romaine
- Spaghetti à la tomate et aux poivrons
- Spaghetti à l'huile d'olive, aux noix et au basilic
- Spaghetti à la carbonara

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

SPAGHETTI BOLG



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis, 1 pilon,*
- *1 passoire,*
- *2 petits bains-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe ou 1 rondeau haut,*
- *1 petite russe,*
- *2 sauteuses moyennes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• spaghetti (80 g par personne)	kg	0,640
• beurre	kg	0,080
GARNITURE BOLOGNAISE		
• huile	l	0,04
• queue de filet de bœuf parée	kg	0,400
• oignon	kg	0,080
• fond brun de veau lié tomaté	l	0,5
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• échalote	kg	0,040
• tomates (grosses)	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FINITION		
• gruyère râpé ou parmesan	kg	0,160
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre semoule		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 05 min
Durée moyenne de cuisson : • spaghetti : • bolognaise par braisage : • fondue de tomate :	 8 à 10 min 1 h à 1 h 30 25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les légumes (5 min)
- Éplucher, laver les oignons, les échalotes et les gousses d'ail
- Laver et équeuter le persil
- Laver et éliminer le pédoncule des tomates

3 Marquer la fondue de tomate en cuisson (15 min)
(voir fiche précédente N° D 026)

4 Marquer la bolognaise en cuisson (25 min)

1ère méthode : technique du sauté minute
- Parer et détailler la queue de filet de bœuf en petits cubes d'1 cm de côté
- Ciseler finement les oignons
- Confectionner le bouquet garni
- Éliminer le germe et hacher finement les gousses d'ail
- Sauter vivement (bien saisir) les dés de filets de bœuf (les maintenir saignants)
- Débarrasser, assaisonner et réserver
- Dégraisser le récipient de cuisson si nécessaire, et ajouter l'oignon ciselé
- Suer pendant quelques minutes
- Mouiller avec le fond brun de veau lié et tomaté
- Ajouter l'ail haché et le bouquet garni
- Cuire pendant une dizaine de minutes, écumer et dépouiller si nécessaire
- Éliminer le bouquet garni et ajouter les dés de filet de bœuf (ne plus faire bouillir)
- Vérifier l'assaisonnement, tamponner en surface et réserver la bolognaise à couvert au bain-marie

2ème méthode : technique par braisage

Dans le cas de l'utilisation d'une viande de catégorie inférieure il est indispensable de laisser cuire la viande dans la sauce pendant 1 h à 1 h 30 min suivant sa qualité

5 Préparer le gruyère (5 min)
- Tamiser et dresser le fromage dans une saucière ou dans un petit ravier

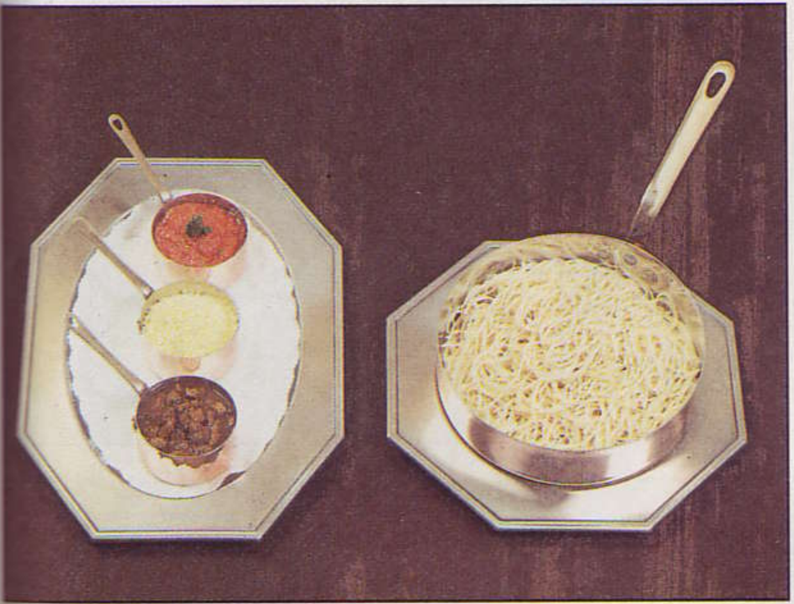
6 Marquer les spaghetti en cuisson (6 min)
- 8 à 10 min avant l'envoi, cuire les spaghetti dans une grande quantité d'eau bouillante salée (1 l d'eau pour 100 g de pâtes)
- Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Vérifier fréquemment l'à point de la cuisson, l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Égoutter les spaghetti et les rincer rapidement à l'eau bouillante (les spaghetti sont prêts lorsque le point blanc central disparaît)
- Lier les spaghetti au beurre et vérifier l'assaisonnement (cette dernière phase peut éventuellement être réalisée en salle)

7 Dresser les spaghetti (voir présentation) (4 min)

CAP	*C*	BEP	*D*	BTH	*HP*	D 027

GNAISE

RESPONSABLE: Entremétier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand légumier ou 1 sautoir (bi-métal)*
- *1 sous-bol rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *3 saucières*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Dresser les spaghetti dans le légumier ou le sautoir préalablement chauffé*
- *Dresser séparément la bolognaise, la fondue de tomate et le gruyère en saucières*

Remarque :

- *La finition s'effectue devant les clients.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, monder)***
- ***Taillage et ciselage des légumes (concasser, ciseler)***
- ***Préparation des viandes (parer, dégraisser, dénerver)***
- ***Confection de la fondue de tomate***
- ***Cuisson d'une viande rouge (sauté minute)***
- ***Cuisson des pâtes alimentaires***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	68	36	28
kJ % énergétique	1156 38 %	1368 46 %	476 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 3000 kJ (720 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Spaghetti bolognaise.

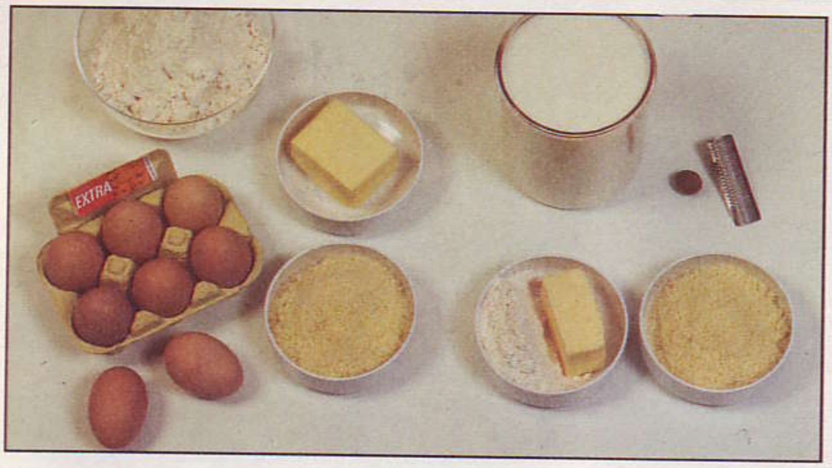
PLATS SIMILAIRES

- Spaghetti milanaise
- Spaghetti vénitienne
- Spaghetti chasseur
- Spaghetti aux anchois
- Spaghetti aux fruits de mer
- Spaghetti aux calmars à l'américaine
- Spaghetti aux moules, sauce dieppoise

REMARQUES

GNOCCHI A LA PR

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 grande calotte,*
- *1 tamis, 1 pilon,*
- *1 poche, 1 douille unie d'1,5 cm de ϕ,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 grand sautoir ou 1 rondeau plat,*
- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE A CHOUX		
• eau ou lait	l	0,50
• beurre	kg	0,150
• farine	kg	0,250
• œufs entiers	pièce	8
• gruyère râpé	kg	0,040
SAUCE BÉCHAMEL		
• beurre	kg	0,060
• farine	kg	0,060
• lait	l	1
• beurre (pour tamponner)	kg	0,020
FINITION		
• beurre (pour le plat à gratin)	kg	0,020
• gruyère râpé	kg	0,080
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • pochage des gnocchi : • gratin :	 5 à 6 min 15 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation de cuisson et de dressage

2 Préparer le gruyère (5 min)
- Tamiser et réserver les 2/3 du fromage pour le gratin

3 Confectionner la pâte à choux (20 min)
- Réunir dans une russe, l'eau ou le lait, le sel, le poivre de Cayenne, quelques rapûres de noix de muscade, et le beurre découpé en parcelles
- Porter à l'ébullition (veiller à obtenir simultanément l'ébullition de l'eau ou du lait et la fusion du beurre)
- Ajouter, hors du feu, la farine tamisée en une seule fois
- Mélanger énergiquement à l'aide d'une spatule en bois
- Remettre sur le feu durant quelques secondes et dessécher la détrempe jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus, ni à la russe ni à la spatule
- Débarrasser la détrempe dans une calotte
- Incorporer les œufs un par un puis le gruyère tamisé
- Vérifier l'assaisonnement et corner le récipient

4 Confectionner la sauce béchamel (15 min)
- Confectionner le roux blanc et le refroidir rapidement
- Mettre le lait à bouillir et le verser bouillant sur le roux froid, en remuant à l'aide d'un petit fouet à sauce
- Porter à l'ébullition et cuire la sauce béchamel pendant 4 à 5 minutes
- Vérifier l'onctuosité (la sauce ne doit pas être trop épaisse)
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et quelques râpures de noix de muscade
- Passer la sauce au chinois étamine
- Tamponner la surface et réserver à couvert au bain-marie

5 Pocher les gnocchi (20 min)
- Porter l'eau salée à l'ébullition dans un grand sautoir ou dans un rondeau plat
- Pousser la pâte à choux au-dessus de l'eau frémissante ; à l'aide d'une poche munie d'une douille unie d'1,3 cm à 1,5 cm de diamètre ; sectionner les gnocchi de 1,5 cm à 2 cm de longueur, à l'aide d'un couteau d'office
- Pocher sans ébullition pendant 5 à 6 minutes (les gnocchi doivent remonter à la surface de l'eau et présenter une certaine élasticité sous la pression du doigt
- Rafraîchir et égoutter soigneusement les gnocchi

6 Dresser et gratiner les gnocchi (5 min)

PRÉSENTATION

- ***Beurrer le fond d'un plat à gratin à l'aide d'un pinceau***
- ***Napper le fond du plat avec un peu de sauce béchamel***
- ***Répartir les gnocchi en veillant à ne pas trop remplir le plat (risque de débordement à la cuisson)***
- ***Napper soigneusement avec le reste de la sauce***
- ***Parsemer uniformément de gruyère tamisé***
- ***Arroser délicatement de beurre fondu***
- ***Essuyer soigneusement le bord du plat***
- ***Mettre à four doux au départ (160 °C) puis augmenter la température au bout d'une dizaine de minutes afin d'obtenir simultanément des gnocchi bien soufflés et gratinés***

CAP	C	BEP	O	BTH	O	D 028

…RISIENNE

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat creux à gratin (type plat sabot)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION (suite)
- *Disposer le plat à gratin sur un dessous de plat froid recouvert d'un papier gaufré*
- *Servir immédiatement*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte à choux*
- *Confection d'un roux blanc*
- *Confection d'une sauce à base de roux*
- *Cuisson de la pâte à choux (pocher)*
- *Réalisation d'un gratin*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	42	47	24
kJ % énergétique	714 25 %	1786 61 %	408 14 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2900 kJ (700 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Gratin de gnocchi au jambon.

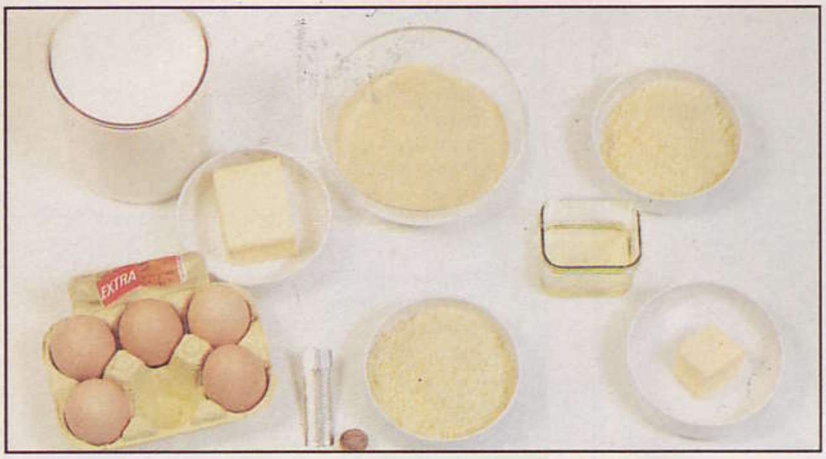
PLATS SIMILAIRES

- Tartelette de gnocchi au parmesan
- Petit ragoût de gnocchi bolognaise
- Gnocchi florentine
- Gratin de gnocchi au coulis de tomate et de céleri

REMARQUES

GNOCCHI A LA R

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis, 1 pilon,*
- *1 plaque à débarrasser en inox,*
- *1 emporte-pièce rond uni de 5 à 6 cm de diamètre.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne ou 1 sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• lait	l	1
• beurre	kg	0,080
• semoule de blé	kg	0,200
• œufs entiers	pièce	2
• œufs(jaunes)	pièce	3
• gruyère râpé	kg	0,040
• huile (pour la plaque à débarrasser)	l	0,04
GRATIN		
• gruyère râpé	kg	0,080
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation : Durée du refroidissement :	55 min 30 min
Durée moyenne de cuisson : • appareil à gnocchi	6 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer le gruyère (5 min)
- Tamiser le gruyère et en réserver les 2/3 pour le gratin

3 Confectionner l'appareil à gnocchi (25 min)
- Réunir dans une russe, le lait, le sel, le poivre de Cayenne, quelques râpures de noix de muscade et le beurre découpé en parcelles
- Porter à l'ébullition (veiller à obtenir simultanément l'ébullition du lait et la fusion du beurre)
- Verser la semoule en pluie, et hors du feu
- Cuire l'appareil à feux doux pendant 6 à 8 minutes, en remuant sans discontinuer à l'aide d'une spatule en bois
- Clarifier et mélanger à la fourchette les 2 œufs entiers et les 3 jaunes
- Ajouter, hors du feu, les œufs à l'appareil en remuant énergiquement
- Remettre en cuisson pendant 1 à 2 minutes
- Incorporer délicatement le gruyère tamisé
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser l'appareil dans une plaque huilée
- Lisser la surface à la spatule et égaliser l'épaisseur à 2 cm environ
- Recouvrir d'un papier sulfurisé huilé
- Refroidir rapidement en enceinte réfrigérée à + 3 °C

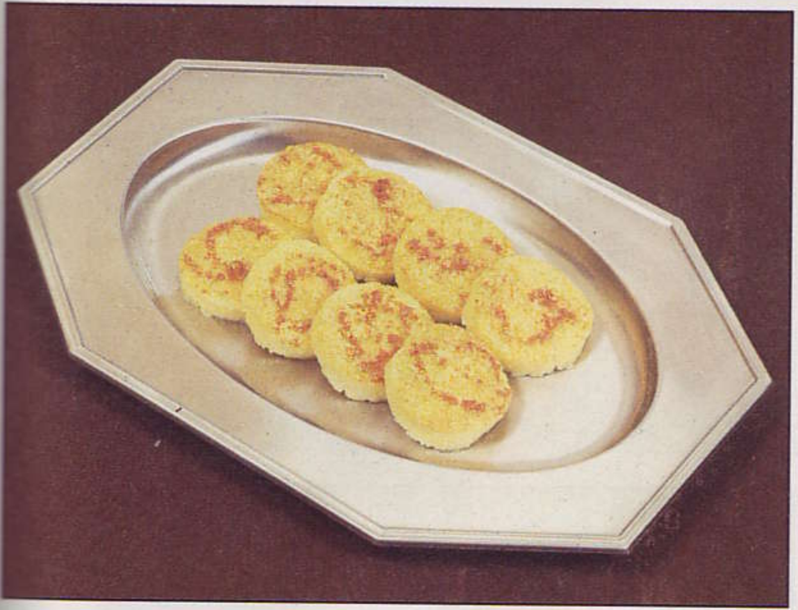
4 Détailler les gnocchi (10 min)
- Démouler délicatement l'appareil sur un film alimentaire
- Détailler les gnocchi à l'aide d'un emporte-pièce rond uni de 5 à 6 cm de diamètre
- Rassembler et utiliser les parures

5 Dresser et gratiner les gnocchi (10 min) (voir présentation)

ROMAINE

CAP	C	BEP	C	BTH	*HP*	D 029

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat creux à gratin*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
- *1 grand plat long*

PRÉSENTATION

- *Beurrer le fond d'un plat à gratin à l'aide d'un pinceau*
- *Disposer les gnocchi en les chevauchant*
- *Parsemer de gruyère tamisé*
- *Arroser délicatement de beurre fondu*
- *Essuyer soigneusement le bord du plat*
- *Gratiner les gnocchi au four chaud (220 °C) et finir sous la salamandre si nécessaire*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection d'un appareil à gnocchi*
- *Réalisation d'un gratin léger*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	24	27	14
kJ % énergétique	408 25 %	1026 61 %	238 14 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1670 kJ (400 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Gnocchi aux raisins et au coulis de tomate.

PLATS SIMILAIRES

- Croquettes de semoule portugaise
- Palets de polenta au gratin
- Subrics piémontais
- Barquettes chevreuse de calmars à l'américaine
- Colombines aux crevettes
- Fondus au parmesan
- Semoule aux raisins

REMARQUES

ŒUFS MOLLETS F

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis, 1 pilon,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe ou 1 rondeau plat,*
- *2 petites russe,*
- *2 sauteuses moyennes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs	pièce	8*
• épinards	kg	1,600
• beurre	kg	0,080
SAUCE MORNAY		
• beurre	kg	0,060
• farine	kg	0,060
• lait	l	0,80
• œufs (jaunes)	pièce	2
• gruyère râpé	kg	0,040
• beurre (pour tamponner)	kg	0,020
FINITION		
• gruyère râpé	kg	0,080
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne cuisson :	
• des œufs mollets :	5 à 6 min
• garniture :	1 à 2 min
• gratin :	2 à 3 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation de cuisson et de dressage

2 Préparer et blanchir les épinards (20 min)
- Porter de l'eau salée à l'ébullition dans une grande russe ou dans un rondeau plat
- Trier, équeuter et laver très soigneusement les épinards
- Cuire à l'anglaise à découvert pendant 1 à 2 min, à partir de la reprise de l'ébullition ; les épinards nouveaux sont cuits dès la reprise de l'ébullition
- Rafraîchir, égoutter et presser les épinards en boules (chaque boule doit correspondre à une portion)

3 Préparer le gruyère (5 min)
- Tamiser le gruyère et en réserver les 2/3 pour le gratin

4 Confectionner la sauce Mornay (15 min)
- Confectionner le roux blanc et le refroidir rapidement
- Mettre le lait à bouillir, puis verser progressivement ce lait bouillant sur le roux froid, en remuant à l'aide d'un petit fouet à sauce
- Porter à l'ébullition et cuire ainsi la sauce béchamel pendant 4 à 5 minutes
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et quelques râpures de noix de muscade
- Ajouter les jaunes d'œufs hors du feu et reporter la sauce à l'ébullition pendant quelques secondes
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie
- Incorporer délicatement le gruyère tamisé
- Tamponner en surface et réserver à couvert la sauce Mornay au bain-marie

5 Cuire les œufs mollets (15 min)
- Examiner les œufs en s'assurant qu'ils sont à la température ambiante et qu'ils ne sont pas fêlés
- Plonger délicatement les œufs dans de l'eau bouillante
- Compter 5 min 30 à 6 min de cuisson pour des œufs de 60 g à 65 g
- Rafraîchir et écaler (le blanc seul doit être coagulé et le jaune doit rester crémeux)

6 Préparer une chauffante (3 min)
- Prévoir une russe d'eau bouillante salée pour la remise en température des œufs

7 Sauter les épinards (5 min)
- Concasser, saler et poivrer les épinards
- Les faire sauter rapidement au beurre noisette
- Vérifier l'assaisonnement

8 Chauffer les œufs (2 min)
- Plonger les œufs durant quelques secondes dans la chauffante
- Égoutter soigneusement

9 Dresser et gratiner les œufs (10 min)

Remarque :
- *En restauration il est d'usage de servir deux œufs par personne. Cependant en restauration collective, lorsque les œufs sont servis en hors-d'œuvre, il est possible de n'en servir qu'un seul.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	E 030

FLORENTINE

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat creux à gratin (type plat sabot)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Beurrer le fond d'un plat à gratin à l'aide d'un pinceau*
- *Dresser les épinards en forme de socle au fond du plat*
- *Marquer l'emplacement des œufs à l'aide du dos d'une cuillère à potage*
- *Disposer les œufs dans chaque cavité*
- *Napper uniformément avec la sauce Mornay*
- *Saupoudrer de gruyère tamisé*
- *Arroser délicatement de beurre fondu*
- *Essuyer soigneusement le bord du plat*
- *Gratiner rapidement sous la salamandre*
- *Disposer le plat à gratin sur un dessous de plat froid recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des légumes (trier, équeuter, laver)*
- *Cuisson à l'anglaise*
- *Cuisson des œufs avec coquille (mollets)*
- *Confection d'un roux blanc*
- *Confection d'une sauce à base de roux*
- *Réalisation d'un gratin léger*

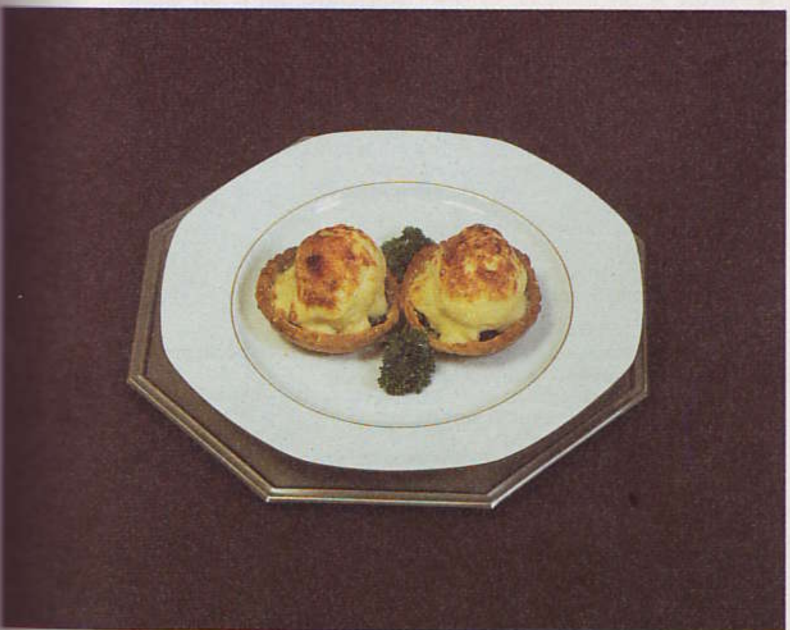
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	17	34	19
kJ % énergétique	290 15 %	1290 68 %	320 17 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1900 kJ (450 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Croustades d'œufs mollets florentine.

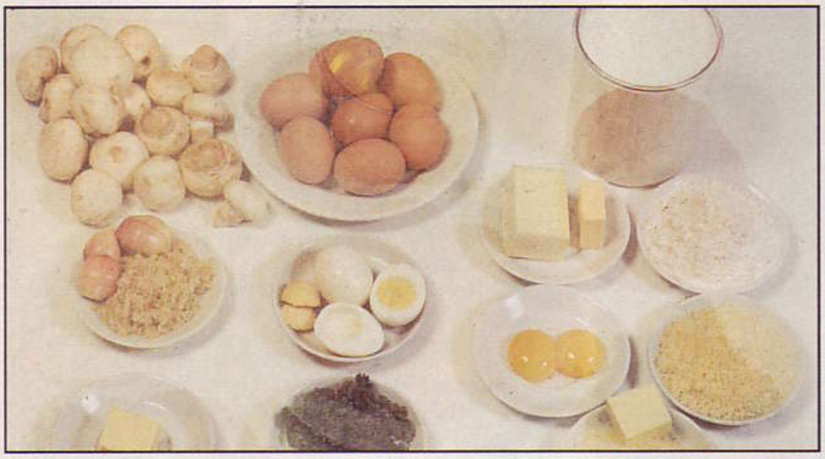
PLATS SIMILAIRES

- Œufs mollets à l'anglaise
- Œufs mollets bohémienne
- Œufs Cendrillon
- Œufs mollets Grand-Duc
- Œufs mollets Maintenon
- Œufs mollets Metternich
- Œufs mollets savoyarde
- Œufs mollet Viroflay

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

ŒUFS FARCIS CH



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 petites calottes,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis, 1 pilon,*
- *1 poche et une douille,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 petite russe,*
- *2 sauteuses moyennes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs	pièce	12
DUXELLE		
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,400
• citron (facultatif)	pièce	1/2
• persil	kg	0,040
SAUCE MORNAY		
• beurre	kg	0,060
• farine	kg	0,060
• lait	l	0,80
• œufs (jaunes)	pièce	2
• gruyère râpé	kg	0,040
• beurre (pour tamponner)	kg	0,020
FINITION		
• gruyère râpé	kg	0,080
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • œufs durs : • duxelle : • gratin :	 10 à 11 min 15 à 20 min 2 à 3 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Marquer les œufs en cuisson
- Examiner les œufs en s'assurant qu'ils sont à la température ambiante et qu'ils ne sont pas fêlés
- Plonger délicatement les œufs dans l'eau bouillante
- Cuire durant 10 à 11 min pour des œufs de 60 à 65 g
- Rafraîchir et réserver les œufs durs

3 Préparer les légumes (20 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Éplucher, laver soigneusement les champignons et éventuellement les citronner
- Émincer, hacher puis presser les champignons

4 Marquer la Duxelle en cuisson (5 min)
- Suer les échalotes (sans coloration)
- Ajouter les champignons hachés, saler et poivrer
- Cuire à découvert jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation des champignons
- Débarrasser la Duxelle sèche et la réserver à couvert

5 Préparer le gruyère (5 min)
- Tamiser et réserver les 2/3 du fromage pour le gratin

6 Confectionner la sauce béchamel (15 min)
- Confectionner le roux blanc et le refroidir rapidement
- Mettre le lait à bouillir et verser progressivement le lait bouillant sur le roux froid en remuant à l'aide d'un petit fouet à sauce
- Porter à l'ébullition et cuire la sauce béchamel pendant 4 à 5 minutes
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et quelques râpures de noix de muscade

7 Préparer les œufs (10 min)
- Écaler, rincer les œufs et les couper en deux dans le sens de la longueur
- Extraire les jaunes et les passer au tamis
- Réserver les blancs sur une plaque en acier inoxydable

8 Terminer la farce (5 min)
- Lier la Duxelle sèche avec un peu de sauce béchamel
- Ajouter le persil haché et les jaunes d'œufs tamisés
- Mélanger soigneusement et vérifier l'assaisonnement

9 Terminer la sauce Mornay (5 min)
- Hors du feu ajouter les 2 jaunes d'œufs à la sauce béchamel et reporter à l'ébullition pendant quelques secondes
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie
- Incorporer délicatement le gruyère tamisé
- Vérifier l'assaisonnement
- Tamponner la surface et réserver la sauce à couvert au bain-marie

10 Garnir les œufs (10 min)
- Farcir les œufs à l'aide d'une poche munie d'une douille

11 Dresser et gratiner les œufs (10 min)

Remarque :
- *La Duxelle de champignons peut être réalisée avec de l'échalote et de l'oignon ciselés.*

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	E 031

CHIMAY

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat creux à gratin (type plat sabot)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Beurrer le fond d'un plat à gratin à l'aide d'un pinceau*
- *Napper le fond du plat avec un peu de sauce Mornay*
- *Ranger harmonieusement les œufs farcis dans le plat à raison de 3 moitiés par personne*
- *Napper uniformément avec le reste de la sauce*
- *Saupoudrer de gruyère tamisé*
- *Arroser délicatement de beurre fondu*
- *Essuyer soigneusement le bord du plat*
- *Chauffer au four (200 °C) pendant quelques minutes et terminer le gratin sous la salamandre*
- *Disposer le plat à gratin sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, équeuter, laver)***
- ***Taillage et ciselage des légumes (hacher, ciseler)***
- ***Cuisson des œufs avec coquille : "cuits durs"***
- ***Confection d'une Duxelle sèche***
- ***Réalisation d'une farce***
- ***Confection d'un roux blanc***
- ***Confection d'une sauce à base de roux***
- ***Réalisation d'un gratin léger***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	14	33	21
kJ % énergétique	235 13 %	1255 68 %	360 19 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1850 kJ (440 kcal)



Confection d'une Duxelle sèche.

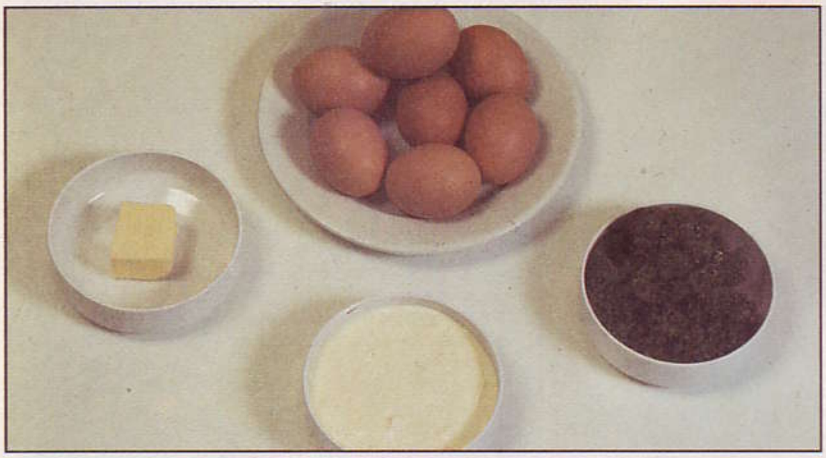
PLATS SIMILAIRES

- Œufs farcis florentine
- Œufs farcis dieppoise
- Œufs farcis à la reine
- Œufs farcis Belloy
- Œufs durs sauce aurore
- Œufs farcis des gourmets

REMARQUES

ŒUFS COCOTTE A

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 plaque à débarrasser,*
- *1 petite calotte,*
- *1 soucoupe,*
- *1 sautoir,*
- *1 plaque à bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 petite sauteuse,*
- *8 cocottes en porcelaine à feu ou 8 ramequins.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs	pièce	16*
• beurre	kg	0,040
• crème double	l	0,40
DÉCOR		
• persil	kg	0,040

Durée moyenne de préparation :	25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • réduction de la crème	 5 à 6 min 5 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Marquer les œufs en cuisson (10 min)
- Beurrer les cocottes (ramequins en porcelaine) à l'aide d'un pinceau
- Saler légèrement l'intérieur
- Casser les œufs dans une soucoupe et les verser délicatement dans les ramequins sans crever les jaunes
- Appliquer une feuille de papier sulfurisé au fond d'un sautoir ou d'une plaque à bain-marie
- Disposer les cocottes dans le sautoir et verser de l'eau bouillante jusqu'à la moitié de la hauteur des cocottes
- Cuire à découvert dans un four doux (150 à 160 °C) pendant 5 à 6 minutes suivant l'épaisseur des cocottes
- Surveiller attentivement la cuisson, seul le blanc doit être coagulé, le jaune devant rester crémeux

3 Réduire la crème (2 min) (pendant la cuisson des œufs)
- Verser la crème dans une petite sauteuse et la réduire d'1/3
- Saler

4 Préparer le persil en branches (5 min)
- Laver, équeuter et réserver le persil

5 Dresser les œufs cocotte (3 min)

**Remarque :*
- *En restauration il est d'usage de servir deux œufs par personne ; cependant en restauration collective, lorsque les œufs sont servis en hors-d'œuvre il est possible de n'en servir qu'un seul.*

A LA CRÈME

CAP	O	BEP	O	BTH	O	E 032

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Égoutter et essuyer soigneusement les cocottes*
- *Entourer les jaunes d'un cordon de crème réduite*
- *Disposer les ramequins sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Disposer un bouquet de persil en branches au centre du plat*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Cuisson des œufs hors coquille "en cocottes"***

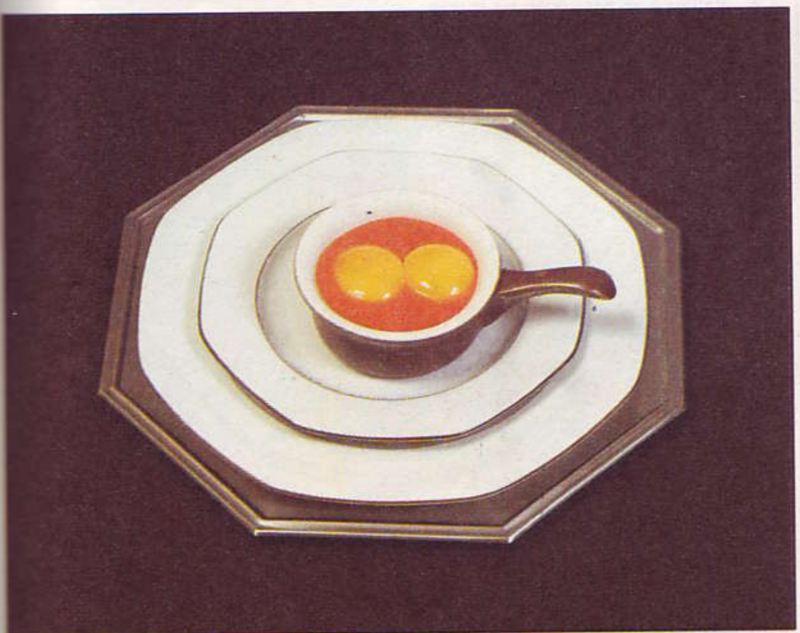
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	2	32	14
kJ % énergétique	42 3 %	1216 81 %	240 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1500 kJ (360 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Œufs cocotte portugaise.

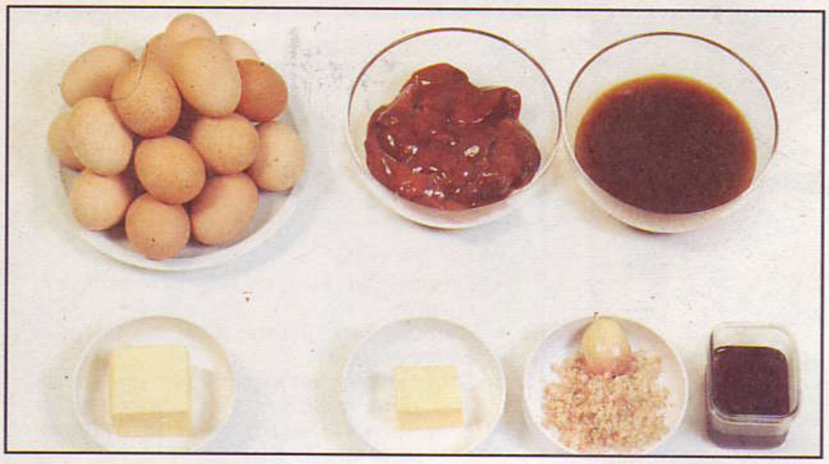
PLATS SIMILAIRES

- Œufs cocotte au jambon
- Œufs cocotte à la reine
- Œufs cocotte dieppoise
- Œufs cocotte bordelaise
- Œufs cocotte Ribeaucourt
- Œufs cocotte périgueux
- Œufs de caille en cocotte périgourdine

REMARQUES

ŒUFS PLATS AUX [FOIES] DE VOLAI[LLE]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 plaque à débarrasser,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 soucoupe ou 1 ramequin,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 petite sauteuse,*
- *8 plats à œufs.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs	pièce	16
• beurre	kg	0,040
GARNITURE		
• beurre	kg	0,040
• foies de volaille	kg	0,400
• échalotes	kg	0,040
• madère	l	0,04
• fond brun de veau lié	l	0,20
• beurre pour tamponner	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 4 à 5 min 20 à 30 secondes

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier les foies de volailles (10 min)
- Éliminer les parties verdâtres s'il y a lieu,et escaloper les lobes en 2 ou 3 morceaux selon leur grosseur

3 Préparer les échalotes (5 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes

4 Confectionner la garniture (10 min)
- Sauter vivement les foies assaisonnés et les maintenir saignants
- Égoutter les foies et les réserver dans un petit bain-marie en acier inoxydable
- Dégraisser la sauteuse
- Ajouter les échalotes ciselées
- Suer (sans coloration)
- Déglacer avec le madère et laisser réduire
- Ajouter le fond de veau lié
- Réduire à nouveau
- Vérifier l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine sur les foies de volaille
- Tamponner en surface et réserver la garniture à couvert au bain-marie (la sauce peut être « légèrement » montée au beurre)

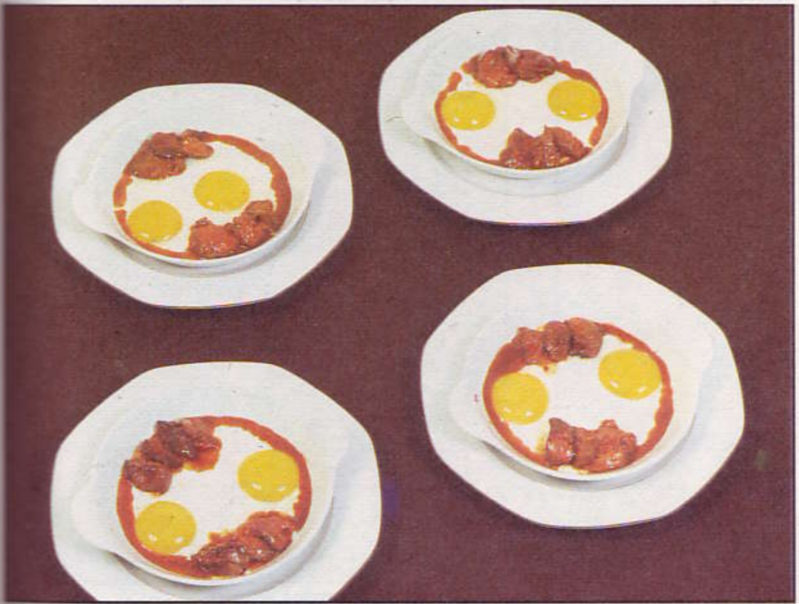
5 Marquer les œufs en cuisson (10 min)
- Beurrer à l'aide d'un pinceau, saler et poivrer les plats à œufs
- Casser les œufs dans une soucoupe et les verser délicatement dans les plats à raison de 2 pièces par personne
- Veiller à ne pas crever les jaunes
- Disposer les plats sur la plaque du fourneau et cuire très doucement les œufs jusqu'à ce que seuls les blancs soient coagulés, les jaunes devant rester crémeux

6 Dresser les œufs (5 min)

...UX FOIES ...ILE

CAP	C	BEP	O	BTH	O	E 033

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *4 plats à œufs en porcelaine à feu*
- *4 assiettes à entremet*

PRÉSENTATION
- *Disposer perpendiculairement aux jaunes d'œufs, deux petits bouquets de foies de volaille*
- *Entourer les œufs d'un petit cordon de sauce*
- *Disposer les plats sur des assiettes à entremet*

Remarque :
- *Il est possible d'ajouter une pointe de persil haché sur les bouquets de foies.*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des légumes (éplucher, laver)*
- *Ciselage des légumes*
- *Réalisation d'un "sauté minute"*
- *Réalisation d'une sauce à base de fond de veau lié*
- *Cuisson des œufs hors coquille "au plat"*

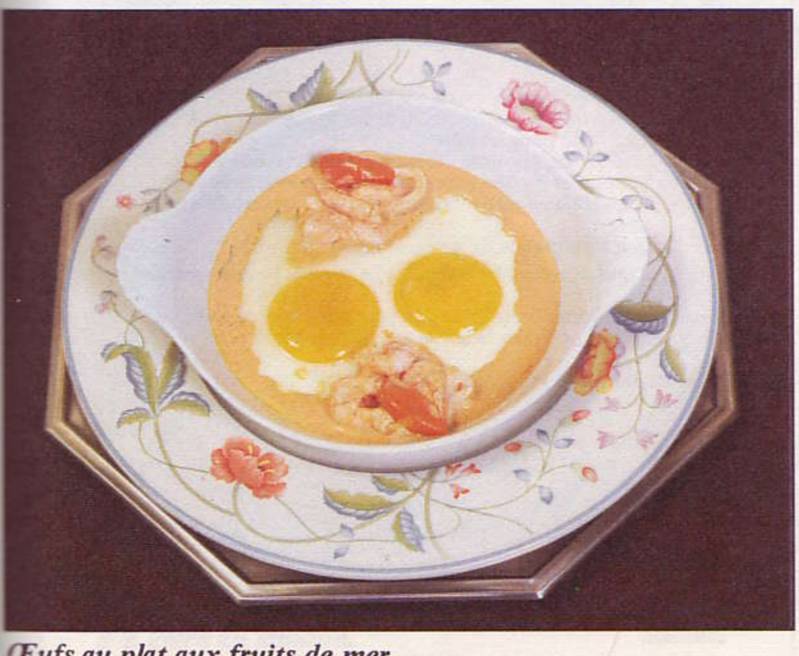
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	7	28	24
kJ % énergétique	120 8 %	1065 66 %	410 26 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1600 kJ (380 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Œufs au plat aux fruits de mer.

PLATS SIMILAIRES

- Œufs au plat chasseur
- Œufs au plat au jambon ou au bacon
- Œufs au plat forestière
- Œufs au plat opéra
- Œufs au plat lyonnaise
- Œufs au miroir
- Œufs au plat à l'espagnole
- Œufs au plat nantua

REMARQUES

ŒUFS A LA GELÉE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 soucoupe,*
- *8 ramequins ou 8 moules à œufs en gelée,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 étamine,*
- *1 petit bain-marie en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 grand sautoir ou 1 grande sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs	pièce	8
• vinaigre blanc	l	0,10
• jambon de Paris	kg	0,200
CLARIFICATION		
• marmite	l	1,600
• maigre de bœuf à hacher	kg	0,200
• carottes	kg	0,080
• céleri	kg	0,040
• poireaux (verts)	kg	0,040
• tomate	kg	0,080
• cerfeuil	botte	1/4
• œufs (blancs)	pièce	2
• gélatine en feuille (7 à 8 feuilles)	kg	0,014 0,016
• madère ou porto	l	0,04
DÉCOR		
• poireaux (verts)	kg	PM
• tomate bien rouge	kg	0,080
• estragon ou cerfeuil	botte	OM
PRÉSENTATION		
• gelée ou	l	0,10
• laitue	pièce	1/2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre en grains		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 45 min
Durée moyenne de cuisson : • des œufs pochés : • de la clarification :	 2 à 3 min 1 h

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Clarifier la marmite (30 min)
- Mettre les feuilles de gélatine à tremper à l'eau froide
- Suivre exactement les explications relatives à la clarification du consommé brunoise de la fiche N° A 001
- Lorsque le consommé est clarifié, ajouter les feuilles de gélatine bien égouttées et le madère
- Refroidir la gelée le plus rapidement possible

3 Pocher les œufs (15 min)
- Porter de l'eau vinaigrée à l'ébullition dans un sautoir
- Casser les œufs dans une soucoupe et les verser délicatement, un par un, dans le liquide bouillant
- Laisser frémir pendant 3 minutes environ (seul le blanc doit être coagulé, le jaune devant rester crémeux)
- Rafraîchir les œufs dans de l'eau glacée
- Ébarber (parer) et égoutter les œufs sur du papier absorbant

4 Préparer les éléments de décoration (15 min)
- Effeuiller le cerfeuil et réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau
- Laver, blanchir et rafraîchir le vert de poireau et les feuilles d'estragon
- Détailler des motifs de décoration (losanges) dans la peau d'une tomate, dans du vert de poireau blanchi et éventuellement dans un peu de jambon

5 Réaliser le montage des œufs (30 min)
- Chemiser les moules à la gelée en les plongeant dans de l'eau glacée
- Laisser prendre quelques minutes sur glace
- Disposer harmonieusement les éléments de décor au fond des moules
- Couler à nouveau quelques mm de gelée pour fixer le décor
- Cercler les moules avec une petite bande de jambon ou placer une petite tranche de jambon sur le décor
- Disposer les œufs bien égouttés dans les moules et couler à nouveau quelques mm de gelée pour les fixer
- Placer les œufs en enceinte réfrigérée pendant une dizaine de minutes et finir de remplir les moules avec des couches successives de gelée
- Maintenir les œufs en réfrigération jusqu'au moment du dressage

6 Préparer les éléments de présentation (5 min)
- Couler 2 mm de gelée dans un plat de service et faire prendre en enceinte réfrigérée
- Festonner le bord du plat avec des petits fleurons de gelée ou Éplucher, laver et ciseler la laitue en chiffonnade

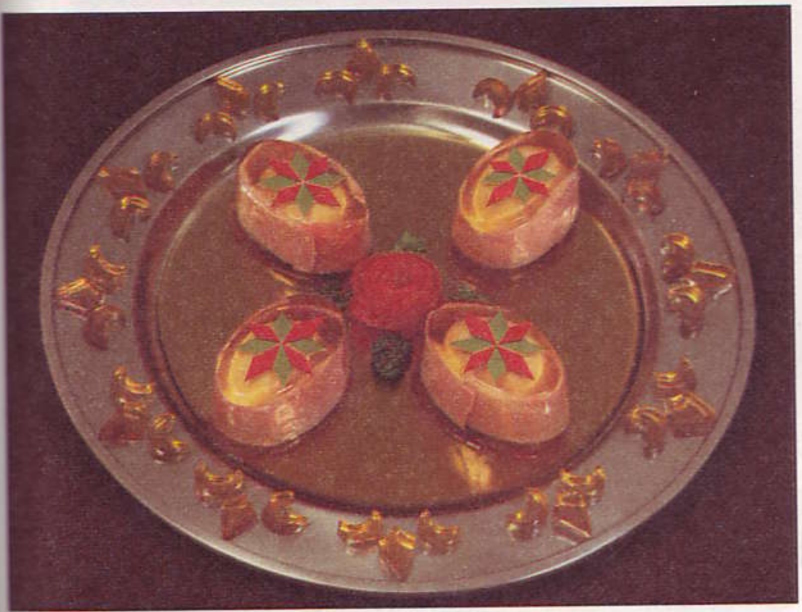
7 Dresser les œufs en gelée (5 min)

Remarque :
- *Lors des épreuves pratiques de l'examen la gelée peut être fournie au candidat.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	E 034

...U JAMBON

RESPONSABLE: Garde-manger



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond ou 4 assiettes à entremet*

PRÉSENTATION

- *Démouler les œufs en les plongeant pendant une ou deux secondes dans de l'eau chaude*
- *Les disposer soit sur le plat, chemisé à la gelée, soit sur les feuilles de laitue soit sur la chiffonnade tapissant les assiettes individuelles*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Réalisation d'une clarification***
- ***Cuisson des œufs hors coquille : "pocher"***
- ***Montage d'un aspic***

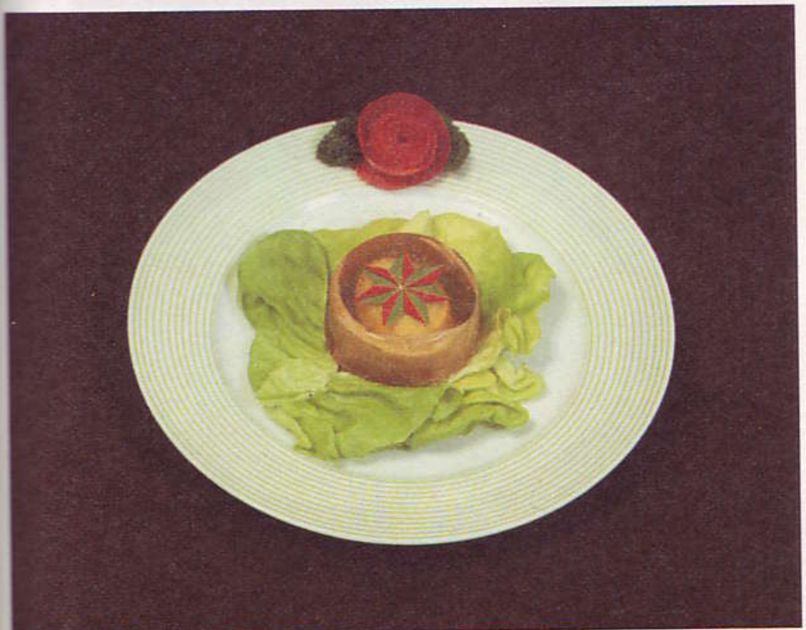
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	1	8	12
kJ % énergétique	17 3 %	304 58 %	204 39 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 525 kJ (125 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Œufs à la gelée au jambon.
Proposition d'une 2ème méthode de dressage.

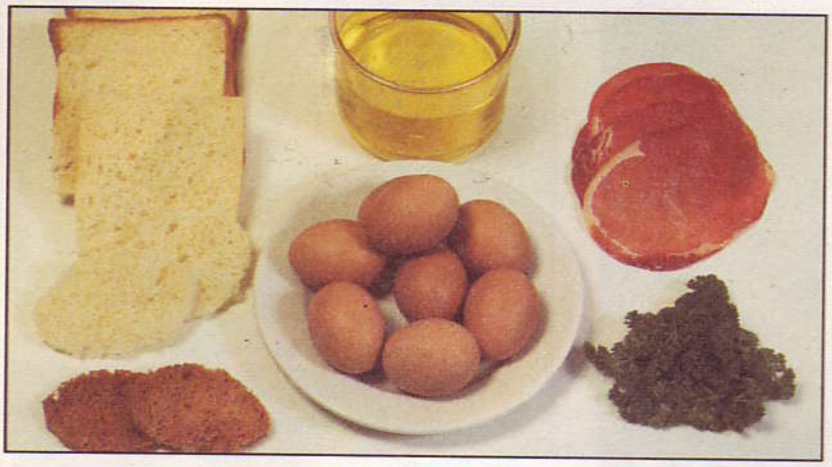
PLATS SIMILAIRES

- Œufs de caille en aspic au jambon de Parme
- Œufs pochés printanière
- Œufs en gelée aux crevettes
- Œufs en gelée à la julienne de légumes
- Couronne d'œufs de vanneau en gelée aux asperges
- Œufs en chaud-froid aux fruits de mer
- Œufs pochés frou-frou

REMARQUES

ŒUFS FRITS AU B

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 emporte-pièce ovale,*
- *1 ou 2 petites soucoupes.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 petite poêle de 12 à 14 cm de diamètre.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs*	pièce	16
• huile	l	0,40
GARNITURE		
• bacon (16 tranches de 20 g)	kg	0,320
• pain de mie (16 tranches de 30 g)	kg	0,480
FINITION		
• persil	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	40 min
Durée moyenne de cuisson : • pour 1 œuf frit :	30 à 40 sec.

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les éléments de la garniture (15 min)

- Laver, équeuter et sécher soigneusement le persil en branches
- Détailler en forme ovale les croûtons de pain de mie et les frire à l'huile
- Égoutter soigneusement sur du papier absorbant
- Griller les tranches de bacon sans les dessécher (il est possible de les faire sauter)
- Frire le persil en branches et l'égoutter sur du papier absorbant
- Saler au sel fin

3 Frire les œufs (15 min)

- Casser les œufs dans une soucoupe et les verser délicatement un par un dans une petite poêle contenant de l'huile très chaude (180° à 190 °C)
- Laisser coaguler le blanc pendant quelques secondes et si nécessaire façonner l'œuf à la spatule
- Rouler délicatement l'œuf dans la poêle à l'aide de la spatule afin de lui donner une forme régulière
- Frire les œufs pendant 30 à 40 secondes puis les égoutter sur du papier absorbant (seul le blanc doit être coagulé, le jaune devant rester crémeux)
- Saler les œufs au sel fin

4 Dresser les œufs frits (5 min)

Remarque :

- *En restauration il est d'usage de servir deux œufs par personne. Cependant en restauration collective lorsque les œufs remplacent le hors-d'œuvre il est possible de n'en servir qu'un seul.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	E 035

UBACON

RESPONSABLE: Entremétier ou rôtisseur



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Placer le papier gaufré sur le plat rond*
- *Disposer les croûtons en forme d'étoile*
- *Poser sur chaque croûton un œuf frit*
- *Placer une tranche de bacon sur chaque œuf*
- *Disposer un bouquet de persil frit au centre du plat*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Utilisation d'un bain de friture***
- ***Cuisson des œufs hors coquille : "frire"***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	41	38	27
kJ % énergétique	700 27 %	1440 55 %	460 18 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2600 kJ (620 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Œufs frits tyrolienne.

PLATS SIMILAIRES

- Œufs frits andalouse
- Œufs frits à l'américaine
- Œufs frits bordelaise
- Œufs frits au lard
- Œufs frits provençale
- Œufs frits en aumônière

REMARQUES

ŒUFS BROUILLÉS

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 calottes moyennes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 ramequin,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 grande sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs*	pièce	24
• beurre	kg	0,080
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• tomates	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre ou	kg	0,040
• crème double	l	0,04
• persil	kg	PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre semoule		PM

Durée moyenne de préparation :	45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 8 à 10 min 25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Marquer la fondue de tomate en cuisson (15 min)
- Laver et éliminer le pédoncule des tomates
- Monder, rafraîchir, épépiner et concasser les tomates
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Confectionner le bouquet garni
- Éplucher et laver les gousses d'ail
- Suer les échalotes ciselées avec le beurre
- Ajouter les tomates concassées, le bouquet garni et les gousses d'ail
- Saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre
- Cuire à découvert pour évaporer l'eau de végétation des tomates
- Éliminer le bouquet garni et les gousses d'ail
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser la fondue de tomate et la réserver à couvert au bain-marie

3 Préparer le persil (5 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil

4 Préparer et cuire les œufs brouillés (18 min)
- Casser les œufs dans un ramequin puis les verser dans une calotte
- Assaisonner avec le sel et le poivre du moulin
- Battre les œufs à l'aide d'une fourchette (l'appareil peut être passé au chinois)
- Beurrer une sauteuse aux dimensions appropriées
- Verser les œufs et chauffer lentement sur la plaque du fourneau ou au bain-marie en remuant sans discontinuer à l'aide d'une spatule en bois (les œufs doivent avoir une consistance crémeuse)
- Arrêter la cuisson des œufs avec un peu de beurre ou de crème
- Ajouter les 2/3 de la fondue de tomate
- Mélanger délicatement
- Vérifier l'assaisonnement

5 Dresser les œufs brouillés (2 min)

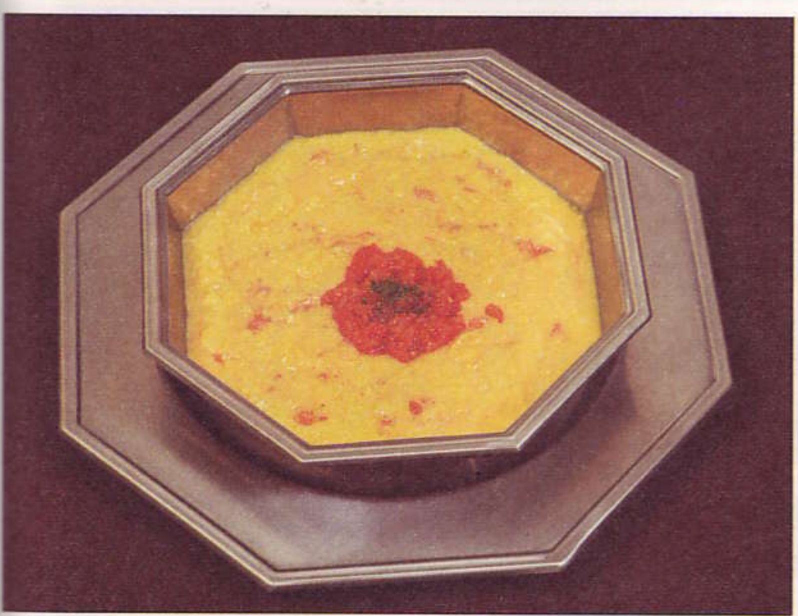
Remarque :
- *Afin d'homogénéiser éventuellement les œufs brouillés, en fin de cuisson, il est permis d'utiliser un fouet à sauce.*

* *En restauration il est d'usage de servir 3 œufs par personne. Cependant en restauration collective, lorsque les œufs sont servis en hors-d'œuvre, il est possible de n'en servir que 2.*

PORTUGAISE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	E 036

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Beurrer le légumier à l'aide d'un pinceau*
- *Dresser les œufs brouillés et disposer au centre le reste de la fondue de tomate en bouquet*
- *Ajouter une petite pointe de persil haché sur la fondue de tomate*
- *Disposer le légumier sur le dessous de plat rond recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, équeuter, monder, laver)***
- ***Taillage et ciselage des légumes (concasser, hacher, ciseler)***
- ***Confection d'une fondue de tomate***
- ***Cuisson des œufs hors coquille "mélangés"***

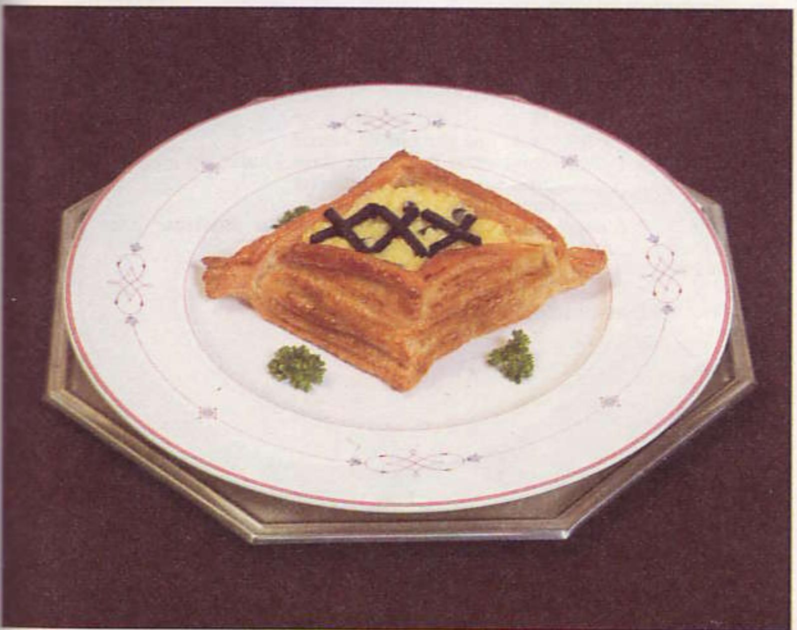
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	5	33	21
kJ % énergétique	85 5 %	1255 74 %	360 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1700 kJ (400 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Feuilleté d'œufs brouillés aux truffes.

PLATS SIMILAIRES

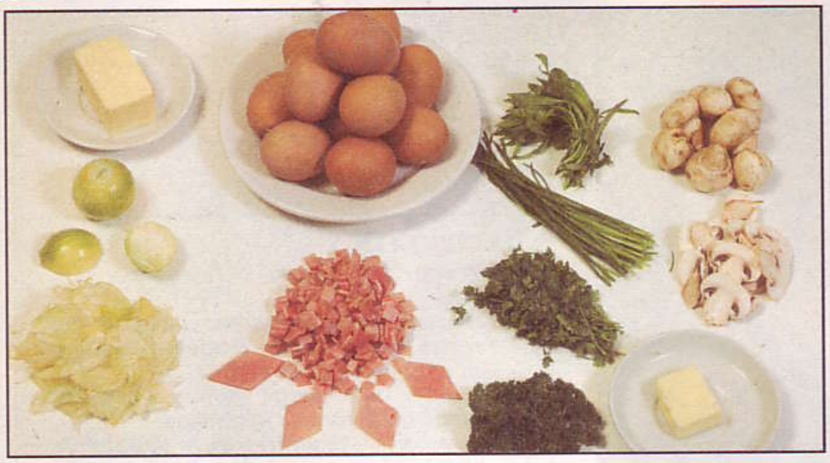
- Feuilleté d'œufs brouillés aux asperges
- Œufs brouillés aux truffes en brioche
- Croustade d'œufs brouillés aux crevettes
- Cannelon d'œufs brouillés Magda
- Œufs brouillés aux croûtons
- Œufs brouillés au corail d'oursin
- Œufs brouillés à l'espagnole

REMARQUES

OMELETTES AUX F

(champignons, jambon,

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 plaque à débarrasser,*
- *1 planche à découper,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte ou 1 sébile,*
- *1 ramequin.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 ou 2 petites poêles à omelette de 14 à 16 cm de diamètre.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs*	pièce	24
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,080
GARNITURES		
• cerfeuil	botte	1/4
• ciboulette	botte	1/4
• estragon	botte	1/4
• persil	kg	0,020
ou champignons	kg	0,300
• beurre	kg	0,040
ou jambon de Paris	kg	0,200
• beurre	kg	0,040
ou gros oignons	kg	0,400
• beurre	kg	0,040
FINITION		
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	35 min
Durée moyenne de cuisson : • omelette roulée :	1 min à 1 min 30 s

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les fines herbes (10 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil et l'estragon
- Laver et ciseler la ciboulette (la préparation des fines herbes doit s'effectuer dans le délai le plus rapproché possible de la confection des omelettes)

Pour les omettes dérivées :

Préparer les champignons
- Éplucher, laver soigneusement et émincer les champignons
- Sauter rapidement au beurre noisette et assaisonner
- Égoutter et réserver quelques lamelles de champignons pour la décoration

Préparer le jambon
- Détailler le jambon en petits dés et réserver huit petits losanges pour la décoration
- Sauter au beurre sans dessécher, égoutter et réserver

Préparer les oignons
- Éplucher, laver et émincer finement les oignons
- Cuire lentement (compoter) avec le beurre pendant une trentaine de minutes afin d'obtenir une coloration blonde et uniforme
- Égoutter et réserver

3 Confectionner les omelettes (18 min)
- Casser les œufs un à un dans un ramequin puis les verser dans une calotte à raison de trois œufs par personne*
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin
- Battre les œufs sans excès à l'aide d'une fourchette (l'appareil peut être passé au chinois)
- Ajouter les fines herbes ou la garniture retenue
- Vérifier la propreté de la poêle et l'affranchir si nécessaire
- Ajouter un peu d'huile et une parcelle de beurre
- Lorsque le beurre commence à blondir dans l'huile, verser les œufs en vannant et en remuant à l'aide d'une fourchette
- Rouler et façonner l'omelette
- Respecter le degré de cuisson souhaité (baveuse, mœlleuse, bien cuite)
- Retourner l'omelette sur le plat beurré
- Rectifier la forme si nécessaire

4 Terminer les omelettes (2 min)

Remarque :
- *En restauration collective il est possible de ne servir que deux œufs par personne.*

FINES HERBES

(…n, …ignons)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	E 037

RESPONSABLE : Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long ou 4 assiettes à entremet*

PRÉSENTATION
- *Lustrer les omelettes au beurre à l'aide d'un pinceau*
- *Disposer, s'il y a lieu, les éléments de décor*
- *Essuyer soigneusement le bord du plat*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des fines herbes (laver, équeuter, effeuiller)***
- ***Taillage et ciselage des légumes (concasser, hacher, ciseler)***
- ***Cuisson des œufs hors coquille "mélangés"***
- ***Confection d'une omelette roulée***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	2	32	20
kJ % énergétique	35 3 %	1220 76 %	340 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1600 kJ (380 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Omelette portugaise.

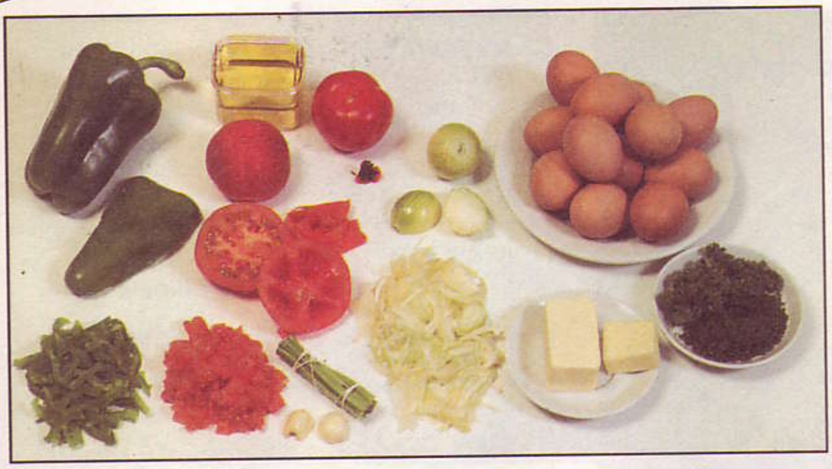
PLATS SIMILAIRES

- Omelette bonne-femme
- Omelette grand-mère
- Omelette jurassienne
- Omelette aux morilles
- Omelette aux truffes
- Omelette aux fruits de mer
- Omelette chasseur

REMARQUES

OMELETTES PL
L'ESPAGNO

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *4 petits bols en inox ou 4 sébiles,*
- *1 ramequin,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 sauteuses moyennes,*
- *1 petite russe,*
- *1 ou 2 petites poêles à omelette de 14 à 16 cm de diamètre.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• œufs*	pièce	24
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,080
GARNITURE		
• huile d'olive	l	0,04
• tomates (grosses)	kg	0,400
• gros oignons	kg	0,200
• poivrons	kg	0,200
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • omelette plate : • garniture :	 1 min 30 à 35 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les éléments de la garniture (30 min)
- Éplucher, laver et émincer finement les oignons
- Laver, éliminer le pédoncule, égréner et tailler les poivrons en julienne (ils peuvent être mondés en les plongeant quelques minutes dans de l'huile à 180 °C)
- Laver, éliminer le pédoncule et monder les tomates
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Éplucher et laver les gousses d'ail
- Confectionner le bouquet garni

3 Marquer la garniture en cuisson (15 min)
- Épépiner, concasser les tomates et les marquer en cuisson dans une sauteuse avec un peu d'huile, le bouquet garni et les gousses d'ail
- Assaisonner avec le sel fin, le poivre du moulin et une pincée de sucre
- Cuire à découvert la fondue de tomate afin d'en évaporer l'eau de végétation
- Cuire lentement (compoter) les oignons à l'huile d'olive pendant une quinzaine de minutes et ajouter la julienne de poivrons
- Assaisonner et cuire à nouveau pendant une quinzaine de minutes
- Mélanger les oignons et les poivrons à la fondue de tomate et laisser cuire quelques minutes
- Éliminer le bouquet garni et les gousses d'ail
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser et maintenir à couvert au bain-marie

4 Confectionner les omelettes (18 min)
- Casser un à un les œufs dans un ramequin puis les verser dans une petite calotte à raison de trois œufs par personne*
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin
- Battre les œufs sans excès à l'aide d'une fourchette (l'appareil peut être passé au chinois)
- Ajouter un peu de persil haché et les 2/3 de la garniture et en réserver le reste pour la finition
- Vérifier la propreté de la poêle et « l'affranchir » si nécessaire
- Ajouter un peu d'huile dans la poêle et une parcelle de beurre
- Lorsque le beurre commence à blondir dans l'huile, verser les œufs en vannant et en remuant à l'aide d'une fourchette
- Arrêter de remuer les œufs et laisser l'omelette colorer légèrement
- Retourner l'omelette en la faisant sauter
- Glisser délicatement l'omelette dans une assiette à entremet beurrée

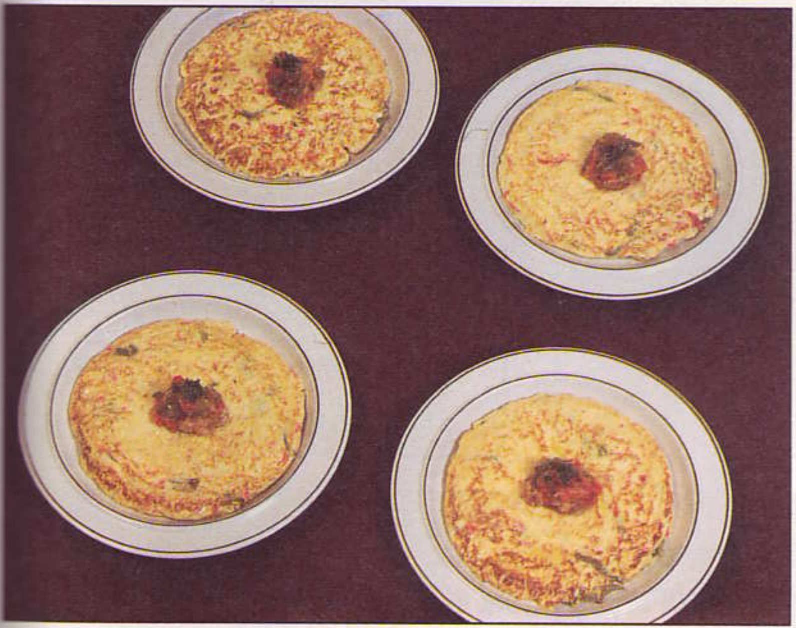
5 Terminer les omelettes (2 min)

Remarque :
- *En restauration collective il est possible de ne servir que deux œufs par personne.*

…LATES A …OLE

CAP	C	BEP	O	BTH	O	E 038

RESPONSABLE: Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *4 assiettes à entremet*

PRÉSENTATION

- *Lustrer au beurre les omelettes à l'aide d'un pinceau*
- *Disposer un petit bouquet de garniture sur chaque omelette*
- *Ajouter une pointe de persil haché sur le bouquet de garniture*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des légumes (éplucher, équeuter, laver)*
- *Taillage et ciselage des légumes (émincer, concasser, ciseler)*
- *Confection d'une garniture "façon basquaise"*
- *Cuisson des œufs hors coquille "mélangés"*
- *Confection d'une omelette plate*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	7	37	19
kJ % énergétique	120 6 %	1405 76 %	325 18 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1850 kJ (440 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Omelette en salade à l'huile d'olive et au basilic.

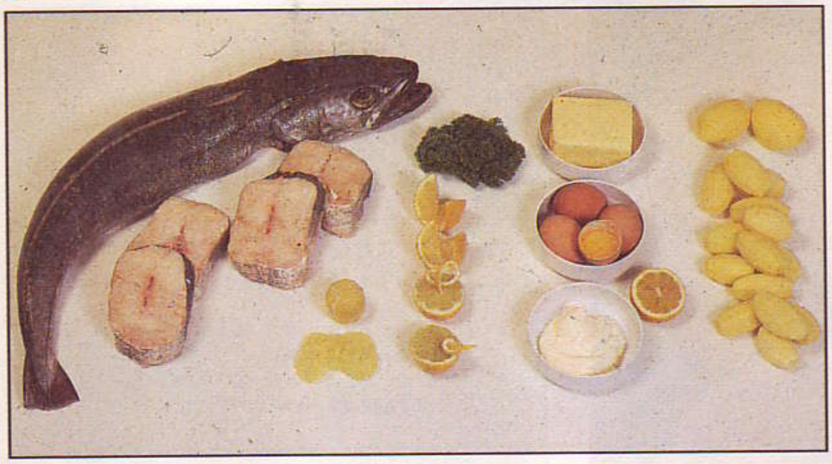
PLATS SIMILAIRES

- Omelette fermière
- Omelette paysanne
- Omelette savoyarde
- Omelette suissesse

REMARQUES

DARNES DE COLIN SAUCE MOUSS…
Pommes à l'anglaise

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir ou 1 rondeau plat,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• colin entier ou	kg	2,200
8 darnes de 0,200 kg	kg	1,600
• citron	pièce	1
SAUCE MOUSSELINE		
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,250
• citron	pièce	1/2
• crème fleurette	1	0,05
DÉCOR		
• citrons	pièce	4
• persil	botte	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 6 à 8 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Mettre le beurre à clarifier (2 min)
- Découper le beurre en parcelles et le mettre à fondre au bain-marie

3 Préparer les pommes à l'anglaise (20 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans de l'eau froide

4 Habiller et détailler les darnes de colin (15 min)
- Ébarber, écailler, vider, étêter, laver et éponger le colin
- Détailler et ficeler les darnes
- Les réserver en chambre froide

5 Préparer les éléments de décor (15 min)
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Historier les citrons
- Façonner les gondoles (facultatif)

6 Confectionner la sauce hollandaise (15 min)
- Clarifier les œufs
- Mettre les jaunes dans une petite sauteuse ; ajouter 2 cl d'eau froide
- Chauffer très lentement sur le coin de la plaque du fourneau en fouettant énergiquement jusqu'à ce que la température atteigne environ 50 à 55 °C ; les œufs doivent avoir une consistance mousseuse et chaque coup de fouet doit laisser apercevoir le fond de la sauteuse
- Retirer le récipient du feu
- Saler et poivrer au poivre de Cayenne
- Incorporer progressivement le beurre clarifié et décanté
- Vérifier l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit-marie en acier inoxydable
- Couvrir et réserver la sauce dans un endroit tiède (environ 40 °C)

7 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (3 min)
- Démarrer la cuisson des pommes de terre à l'eau froide ; saler au gros sel ; écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes de terre au chaud

8 Marquer les darnes de colin en cuisson (5 min)
- Peler à vif et détailler le citron en tranches
- Ranger les darnes dans un sautoir ou dans un rondeau plat. Recouvrir d'eau froide
- Ajouter les rondelles de citron et saler au gros sel
- Monter progressivement à une température voisine de l'ébullition
- Maintenir en cuisson sur le côté du feu pendant 6 à 8 min suivant l'épaisseur des darnes (sans jamais atteindre l'ébullition)

9 Terminer la sauce mousseline (5 min) (juste avant l'envoi)
- Aciduler la sauce hollandaise avec le jus d'un demi citron
- Fouetter et incorporer délicatement la crème
- Vérifier l'assaisonnement

10 Dresser les darnes de colin et les pommes à l'anglaise (5 min)
(voir présentation)

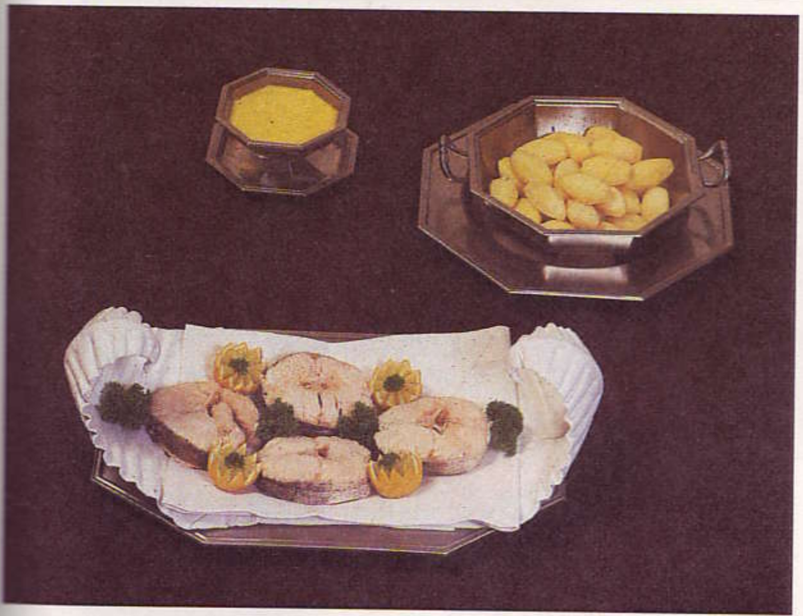
Remarque :
- *Pour une certaine qualité de service, il est préconisé d'éliminer l'arête centrale en cuisine*

N POCHÉES
SELINE

e

CAP	HP	BEP	D	BTH	HP	F 039

RESPONSABLE: Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *3 serviettes blanches*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Égoutter soigneusement et déficeler les darnes de colin*
- *Les dresser sur le plat recouvert d'une serviette pliée, ou à défaut, d'un papier gaufré*
- *Disposer harmonieusement les éléments de décor (citrons et persil)*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*
- *Dresser la sauce mousseline en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, écailler, vider, détailler)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter, historier)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons pochés***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée semi-coagulée chaude***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	34	37
kJ % énergétique	730 27 %	1 290 49 %	630 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2650 kJ (635 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Darne de colin aux brocolis.

PLATS SIMILAIRES

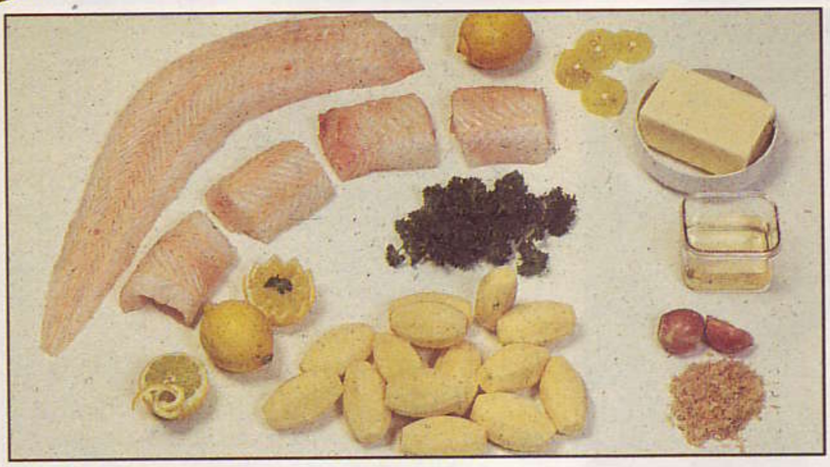
- Tronçons de turbot pochés sauce hollandaise
- Darnes de saumon écossaise
- Tronçons de cabillaud sauce Chantilly
- Darnes de saumon danoise

REMARQUES

FILETS DE MERLU[...] BEURRE BLA[...]

Pommes à l'anglai[...]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 petit bain-marie en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à poisson ou 1 grand sautoir,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• merlu « colin » entier	kg	2,200
ou		
• filets de merlu parés	kg	1,400
• citron	pièce	1
BEURRE BLANC		
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,02
• vinaigre de vin blanc	l	0,02
• beurre	kg	0,200
DÉCOR		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 4 à 5 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les pommes à l'anglaise (20 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans de l'eau froide

3 Habiller et détailler les filets de merlu (20 min)
- Ébarber, écailler, vider, étêter, laver et éponger le merlu
- Laver les filets et éliminer la peau
- Détailler les portions et les réserver en enceinte réfrigérée

4 Préparer les éléments de décor (10 min)
- Lever, équeuter et réserver le persil en branches
- Historier les citrons

5 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (2 min)
- Démarer la cuisson des pommes de terre à l'eau froide; saler au gros sel ; écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes de terre au chaud

6 Marquer les filets de merlu en cuisson (8 min)
- Peler à vif et détailler le citron en tranches
- Ranger les filets dans une plaque à poisson ou dans un sautoir ; Recouvrir d'eau froide
- Ajouter les rondelles de citron et saler au gros sel
- Monter progressivement à une température voisine de l'ébullition et maintenir tout doucement la cuisson sur le côté du feu pendant 4 à 5 min (sans jamais atteindre l'ébullition)

7 Réaliser le beurre blanc (15 min)
(pendant la cuisson du poisson)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Réunir dans une petite sauteuse les échalotes ciselées, le vin blanc et le vinaigre de vin blanc
- Réduire au 3/4
- Incorporer progressivement le beurre en petites parcelles sur le côté de la plaque du fourneau, en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet (le beurre doit être onctueux)
- Assaisonner (sel fin et poivre de Cayenne)
- Réserver à couvert le beurre blanc dans un bain-marie en inox et le maintenir dans un endroit tiède.

8 Dresser les filets de merlu et les pommes à l'anglaise (5 min)

Remarque :
- *Il est possible de passer le beurre blanc au chinois étamine ou éventuellement au mixeur.*

CAP	HP	BEP	HP	BTH	O	F 040

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 serviette blanche ou 1 papier gaufré*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Égoutter soigneusement les filets de merlu*
- *Dresser en couronne dans un grand plat rond recouvert d'une serviette pliée, ou à défaut, d'un papier gaufré*
- *Disposer harmonieusement les éléments de décor (citrons et persil)*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*
- *Dresser le beurre blanc en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des poissons (ébarber, écailler, vider, fileter)*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter, historier)*
- *Tournage des légumes*
- *Cuisson à l'anglaise*
- *Cuisson des poissons pochés*
- *Confection d'une sauce émulsionnée chaude*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	24	36
kJ % énergétique	731 33 %	912 40 %	612 27 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2250 kJ (540 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Paupiette de merlu, beurre à la ciboulette.

PLATS SIMILAIRES

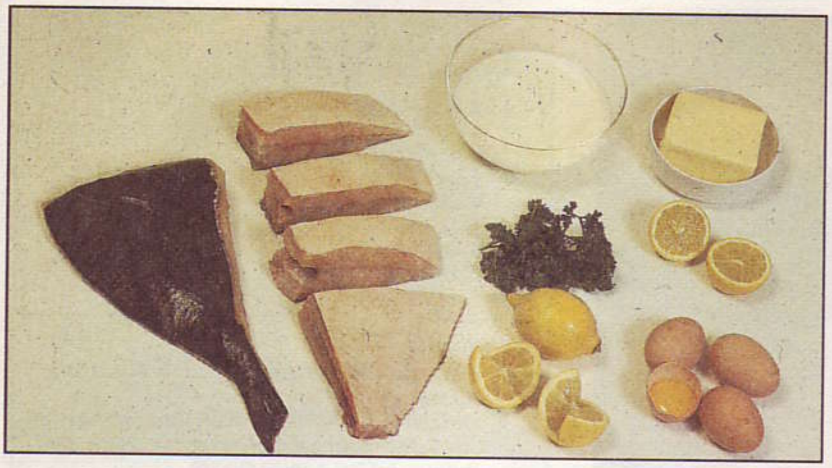
- Darnes de colin pochées, beurre blanc aux herbes
- Truites au bleu, beurre fondu
- Blanc de barbue à la fondue d'épinard, beurre au vermouth
- Escalopes de saumon, beurre blanc à l'oseille
- Filets de St Pierre à la vapeur, beurre de poivron au curry

REMARQUES

TRONÇONS DE TUR[BOT] SAUCE HOLLA[NDAISE]

Pommes à l'anglais[e]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 bahuts,*
- *2 petites calottes,*
- *1 ciseaux à poisson,*
- *1 petit bain-marie en acier inoxydable,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat*
  ou
  1 turbotière,
- *1 russe moyenne,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• turbot entier	kg	2,800
• lait	l	0,40
SAUCE HOLLANDAISE		
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,250
• citron	pièce	1/2
DÉCOR		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
GARNITURE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson :	
• plat principal :	15 à 20 min
• garniture :	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage

2 Mettre le beurre à clarifier (2 min)
- Découper le beurre en parcelles et le mettre à fondre au bain-marie

3 Préparer les pommes à l'anglaise (20 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre ; les réserver dans de l'eau froide

4 Habiller et détailler les tronçons de turbot (15 min)
- Ébarber, vider, étêter, laver et fendre le turbot en deux dans le sens de la longueur
- Détailler les moitiés de turbot en tronçons
- Laver soigneusement et laisser les tronçons de turbot dégorger à l'eau courante pendant quelques minutes

5 Préparer les éléments de décor (5 min)
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Historier les citrons
- Façonner les gondoles (facultatif)

6 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (3 min)
- Démarer la cuisson des pommes de terre à l'eau froide ; saler au gros sel ; écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes à l'anglaise au chaud

7 Marquer les tronçons de turbot en cuisson (5 min)
- Mettre le lait à bouillir
- Ranger les tronçons de turbot dans un rondeau plat ou dans une turbotière
- Recouvrir d'eau froide, ajouter le lait et saler au gros sel
- Monter progressivement à une température voisine de l'ébullition
- Maintenir en cuisson sur le côté du feu pendant une quinzaine de minutes suivant l'épaisseur des tronçons (sans jamais atteindre l'ébullition)

8 Confectionner la sauce hollandaise (15 min)
- Clarifier les œufs
- Mettre les jaunes dans une petite sauteuse et ajouter 2 cl d'eau froide
- Chauffer très doucement, sur le coin de la plaque du fourneau, en fouettant énergiquement jusqu'à ce que la température atteigne environ 50 à 55 °C (température maximale que supporte la main) ; les œufs doivent avoir une consistance mousseuse et chaque coup de fouet doit laisser apercevoir le fond de la sauteuse
- Retirer le récipient du feu ; saler et poivrer au poivre de Cayenne
- Incorporer progressivement le beurre clarifié et décanté
- Ajouter le jus d'un demi-citron
- Vérifier l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie en acier inoxydable
- Couvrir et réserver la sauce dans un endroit tiède (40 °C environ)

9 Dresser les tronçons de turbot et les pommes à l'anglaise (5 min)

Remarque :
- *Il est possible de remplacer le lait par des rondelles de citron pelé à vif.*

R OT POCHÉS
A DAISE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	F 041

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *3 serviettes blanches*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Égoutter soigneusement les tronçons de turbot*
- *Les dresser, côté peau blanche sur le dessus sur un plat long recouvert d'une serviette, ou à défaut, d'un papier gaufré*
- *Disposer harmonieusement les éléments de décor (citrons historiés et persil en branches)*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*
- *Dresser la sauce hollandaise en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, tronçonner)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter, historier)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons pochés***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée semi-coagulée chaude***

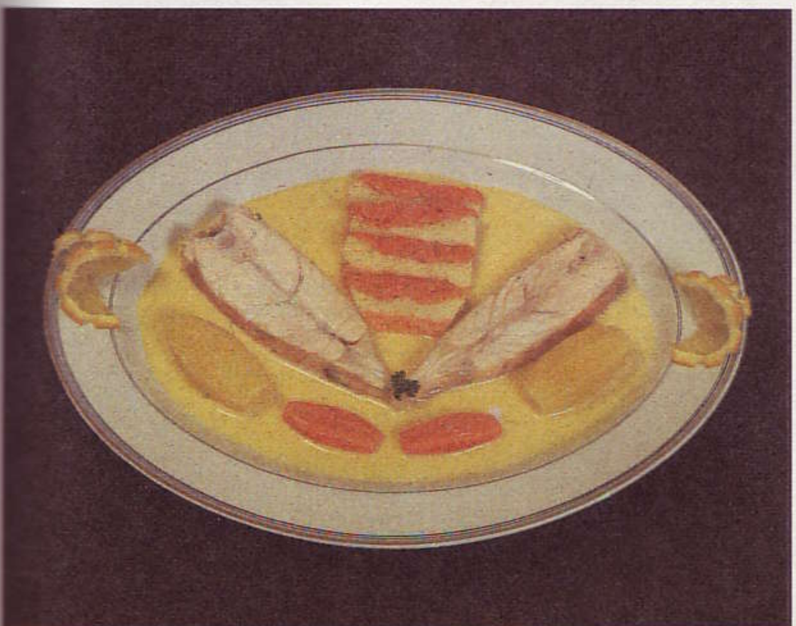
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	39	38
kJ % énergétique	731 25 %	1482 52 %	646 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2860 kJ (680 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Tronçons de turbot Crécy.

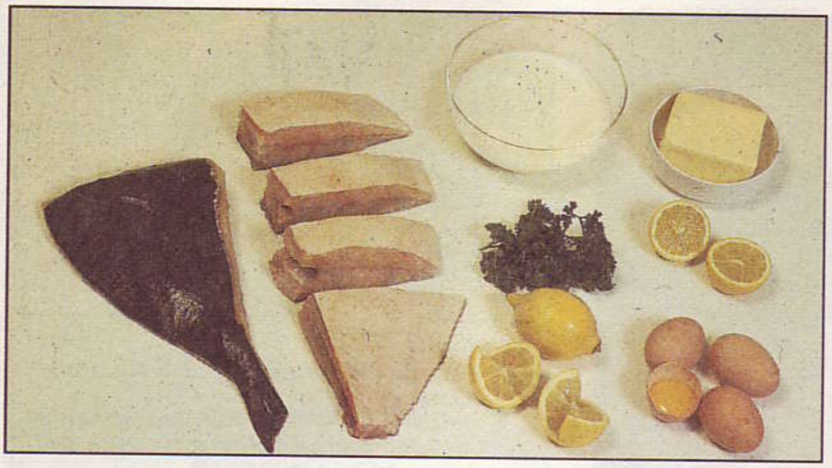
PLATS SIMILAIRES

- Blanc de barbue sabayon aux tomates et au safran
- Filet de haddock poché sabayon au citron
- Aile de raie pochée beurre mousseux aux câpres
- Suprême de bar à la vapeur d'algues, sauce fenouillette

REMARQUES

TRONÇONS DE TUR[BOT]
SAUCE HOLLA[NDAISE]
Pommes à l'anglais[e]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 bahuts,*
- *2 petites calottes,*
- *1 ciseaux à poisson,*
- *1 petit bain-marie en acier inoxydable,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat*
  ou
  1 turbotière,
- *1 russe moyenne,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• turbot entier	kg	2,800
• lait	l	0,40
SAUCE HOLLANDAISE		
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,250
• citron	pièce	1/2
DÉCOR		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
GARNITURE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 15 à 20 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage

2 Mettre le beurre à clarifier (2 min)
- Découper le beurre en parcelles et le mettre à fondre au bain-marie

3 Préparer les pommes à l'anglaise (20 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre ; les réserver dans de l'eau froide

4 Habiller et détailler les tronçons de turbot (15 min)
- Ébarber, vider, étêter, laver et fendre le turbot en deux dans le sens de la longueur
- Détailler les moitiés de turbot en tronçons
- Laver soigneusement et laisser les tronçons de turbot dégorger à l'eau courante pendant quelques minutes

5 Préparer les éléments de décor (5 min)
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Historier les citrons
- Façonner les gondoles (facultatif)

6 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (3 min)
- Démarer la cuisson des pommes de terre à l'eau froide ; saler au gros sel ; écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes à l'anglaise au chaud

7 Marquer les tronçons de turbot en cuisson (5 min)
- Mettre le lait à bouillir
- Ranger les tronçons de turbot dans un rondeau plat ou dans une turbotière
- Recouvrir d'eau froide, ajouter le lait et saler au gros sel
- Monter progressivement à une température voisine de l'ébullition
- Maintenir en cuisson sur le côté du feu pendant une quinzaine de minutes suivant l'épaisseur des tronçons (sans jamais atteindre l'ébullition)

8 Confectionner la sauce hollandaise (15 min)
- Clarifier les œufs
- Mettre les jaunes dans une petite sauteuse et ajouter 2 cl d'eau froide
- Chauffer très doucement, sur le coin de la plaque du fourneau, en fouettant énergiquement jusqu'à ce que la température atteigne environ 50 à 55 °C (température maximale que supporte la main) ; les œufs doivent avoir une consistance mousseuse et chaque coup de fouet doit laisser apercevoir le fond de la sauteuse
- Retirer le récipient du feu ; saler et poivrer au poivre de Cayenne
- Incorporer progressivement le beurre clarifié et décanté
- Ajouter le jus d'un demi-citron
- Vérifier l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie en acier inoxydable
- Couvrir et réserver la sauce dans un endroit tiède (40 °C environ)

9 Dresser les tronçons de turbot et les pommes à l'anglaise (5 min)

Remarque :
- *Il est possible de remplacer le lait par des rondelles de citron pelé à vif.*

R[illegible]OT POCHÉS
[illegible]DAISE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	F 041

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *3 serviettes blanches*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Égoutter soigneusement les tronçons de turbot*
- *Les dresser, côté peau blanche sur le dessus sur un plat long recouvert d'une serviette, ou à défaut, d'un papier gaufré*
- *Disposer harmonieusement les éléments de décor (citrons historiés et persil en branches)*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*
- *Dresser la sauce hollandaise en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, tronçonner)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter, historier)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons pochés***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée semi-coagulée chaude***

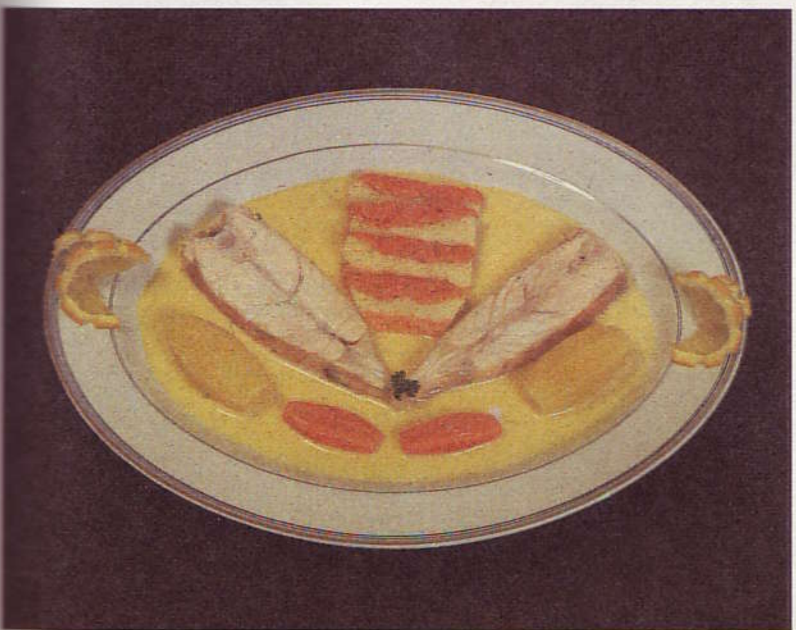
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	39	38
kJ % énergétique	731 25 %	1482 52 %	646 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2860 kJ (680 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Tronçons de turbot Crécy.

PLATS SIMILAIRES

- Blanc de barbue sabayon aux tomates et au safran
- Filet de haddock poché sabayon au citron
- Aile de raie pochée beurre mousseux aux câpres
- Suprême de bar à la vapeur d'algues, sauce fenouillette

REMARQUES

TRUITES AU

Beurre blanc, pomm

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 mandoline,*
- *1 petit bain-marie en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe ou*
- *1 rondeau plat,*
- *1 marmite à pommes vapeur,,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMÉNTS DE BASE		
• truites vivantes (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• vinaigre	l	0,20
NAGE		
• carottes	kg	0,400
• oignons	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• poivre en grains	kg	0,010
BEURRE BLANC		
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,02
• vinaigre de vin blanc	l	0,02
• beurre	kg	0,200
FINITION		
• persil	kg	0,020
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 25 min**
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • nage : • garniture :	 6 à 8 min 20 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer les éléments de la nage (15 min)**
- Éplucher, laver, canneler puis émincer les carottes à la mandoline
- Éplucher, laver et émincer les oignons en bracelets
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Confectionner le bouquet garni

3 **Marquer la nage en cuisson (5 min)**
- Mettre à bouillir 3 à 4 litres d'eau avec les carottes, le bouquet garni ; saler au gros sel
- Ajouter les oignons au bout de 10 min d'ébullition et quelques grains de poivre en fin de cuisson

4 **Préparer les pommes vapeur (20 min)**
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre, les marquer en cuisson à la vapeur

5 **Habiller les truites (15 min)**
(les truites ainsi traitées doivent être vivantes impérativement)
- Assommer les truites d'un coup sec derrière la tête
- Les maintenir délicatement par les opercules, les ouvrir sur 2 ou 3 cm au niveau de la partie anale et en remontant vers la tête
- Éliminer les ouïes et les vider soigneusement
- Rincer l'intérieur des truites et éliminer les caillots de sang sous un filet d'eau,et à l'aide du manche d'une cuillère ou d'une fourchette
- Protéger soigneusement le limon qui recouvre les truites
- Les arroser immédiatement avec le vinaigre (les truites prenant ainsi la teinte bleue caractéristique)

6 **Marquer les truites en cuisson (5 min)**
- Verser les truites et le vinaigre dans la nage bouillante et laisser cuire pendant 6 à 8 minutes (les truites doivent se courber et la chair peut éclater)

7 **Confectionner le beurre blanc (15 min)**
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Réunir dans une petite sauteuse les échalotes ciselées, le vin blanc et le vinaigre de vin blanc
- Réduire presqu'à sec
- Incorporer progressivement, sur le côté de la plaque du fourneau, le beurre découpé en petites parcelles et en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet (le beurre doit être onctueux)
- Assaisonner avec du sel fin et du poivre de Cayenne
- Réserver le beurre blanc à couvert, dans un petit bain-marie en inox

8 **S'assurer de la cuisson des truites et des pommes vapeur**

9 **Dresser les truites au bleu (5 min) (voir présentation)**

Remarque :
- *Cette technique s'applique également à la cuisson des crustacés.*

BLEU
U...apeur

ne

CAP	C	BEP	HP	BTH	HP	F 042

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 « truitière » ou 1 plaque à poisson en bi-métal*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
- *1 marmite à pommes vapeur*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Égoutter délicatement les truites et les dresser dans une « truitière », ou à défaut, dans une plaque à poisson en bi-métal*
- *Verser une partie de la nage en répartissant harmonieusement la garniture aromatique sur les truites*
- *Ajouter un peu de persil en branches*
- *Dresser le beurre blanc en saucière et envoyer simultanément les pommes vapeur*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des poissons*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)*
- *Tournage des légumes*
- *Cuisson des légumes à la vapeur*
- *Confection d'une nage ou d'un court-bouillon*
- *Cuisson des poissons "au bleu"*
- *Confection d'une sauce émulsionnée chaude*

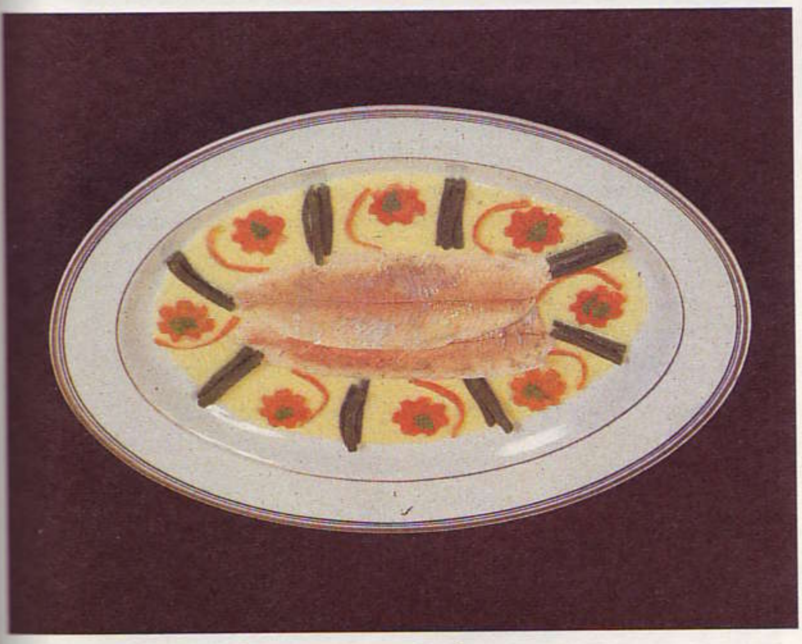
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	48	38	38
kJ % énergétique	816 28 %	1 444 50 %	646 22 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2900 kJ (700 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Filets de truite à la nage et aux haricots verts.

PLATS SIMILAIRES

- Tanche au bleu, beurre de cerfeuil
- Carpe au bleu, beurre de poivron
- Saumon de fontaine au bleu, beurre à l'oseille
- Brocheton au bleu, beurre safrané
- Petite nage d'écrevisse et de langoustine au sauterne
- Demoiselles de Cherbourg, beurre fondu à la criste-marine

REMARQUES

TRUITES PO
AU COURT-B
Beurre fondu, pomme

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 petit bain-marie en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 rondeau plat ou 1 plaque à poisson ovale,*
- *1 marmite à pommes vapeur,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• truites (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
COURT-BOUILLON		
• carottes	kg	0,400
• oignons	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• vin blanc	l	0,40
• poivre en grains	kg	0,010
BEURRE FONDU		
• citron	pièce	1/2
• beurre	kg	0,200
FINITION		
• persil	kg	0,020
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • court-bouillon : • garniture :	 8 à 10 min 20 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les éléments du court-bouillon (15 min)
- Éplucher, laver, canneler puis émincer les carottes à la mandoline
- Éplucher, laver et émincer les oignons en bracelets
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Confectionner le bouquet garni

3 Marquer le court-bouillon en cuisson (5 min)
- Mettre à bouillir 2 à 3 litres d'eau avec les carottes, le bouquet garni et le vin blanc ; saler au gros sel
- Ajouter les oignons au bout de 10 min d'ébullition et quelques grains de poivre,en fin de cuisson
- Refroidir rapidement le court-bouillon

4 Préparer les pommes vapeur (20 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les marquer en cuisson à la vapeur

5 Habiller les truites (20 min)
- Ébarber et vider soigneusement les truites (limiter à 2 ou 3 cm l'ouverture ventrale)
- Éliminer délicatement les ouïes
- Gratter les caillots de sang sous un filet d'eau à l'aide du manche d'une cuillère ou d'une fourchette
- Rincer abondamment et laisser les truites dégorger durant quelques minutes dans de l'eau glacée

6 Marquer les truites en cuisson (5 min)
- Disposer les truites dans un rondeau ou dans une plaque à poisson, la tête vers l'extrémité de la plaque et à gauche
- Verser le court-bouillon refroidi sur les truites et porter progressivement l'ensemble à une température voisine de l'ébullition
- Maintenir la cuisson sans ébullition pendant 8 à 10 min environ

7 Confectionner le beurre fondu (10 min)
- Réunir le jus d'un demi-citron avec 2 cl d'eau dans une petite sauteuse
- Réduire presqu'à sec
- Incorporer progressivement sur le côté de la plaque du fourneau le beurre découpé en petites parcelles et en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet (le beurre doit être onctueux)
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre de Cayenne

8 S'assurer de la cuisson des truites et des pommes vapeur

9 Dresser les truites pochées (5 min) (voir présentation)

Remarque :
- *Cette technique s'applique uniquement en cas d'impossibilité d'approvisionnement en truites vivantes. Elle s'applique également pour la cuisson de tous les poissons servis froid.*

...CHÉES
...UILLON
...me... vapeur

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	F 043

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plaque à poisson (bi-métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
- *1 marmite à pommes vapeur*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Égoutter délicatement les truites et les dresser dans une plaque à poisson en bi-métal*
- *Verser le court-bouillon, en répartissant harmonieusement la garniture aromatique sur les truites*
- *Ajouter un peu de persil en branches*
- *Mettre en évidence le bouquet garni*
- *Dresser le beurre fondu en saucière, envoyer simultanément les pommes vapeur*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des poissons (ébarber, vider, dégorger)*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)*
- *Tournage des légumes*
- *Cuisson des légumes à la vapeur*
- *Confection d'un court-bouillon*
- *Cuisson des poissons pochés*
- *Confection d'une sauce émulsionnée chaude*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	24	36
kJ % énergétique	731 33 %	912 40 %	616 27 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2260 kJ (540 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Truite pochée aux petits légumes.

PLATS SIMILAIRES

- Brochet de Loire, beurre nantais
- Darne de saumon à l'écossaise
- Truite saumonée en bellevue
- Truite en chaud-froid, sauce verte
- Médaillon de saumon en aspic, sauce andalouse

REMARQUES

MERLANS A L'AIG

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 grand plateau ou 1 grande grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 ou 2 grandes poêles à poisson.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• merlans (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• beurre	kg	0,080
• huile	l	0,08
PANURE A L'ANGLAISE		
• farine	kg	0,160
• œufs entiers	pièce	4
• huile	l	0,04
• mie de pain	kg	0,400
BEURRE MAITRE D'HOTEL		
• beurre	kg	0,160
• persil	kg	0,040
• citron	pièce	1/2
DÉCOR		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
FINITION		
• beurre pour lustrer	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	6 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller et préparer les merlans (35 min)
- Ébarber et vider les merlans par les ouïes
- Laver et éponger soigneusement
- Ouvrir les merlans par le dos et extraire l'arête en la sectionnant à l'aide d'une paire de ciseaux
- Rincer délicatement, si nécessaire, et enlever les membranes noirâtres à l'aide de papier absorbant
- Réserver les merlans en enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments pour paner les merlans (10 min)
- Tamiser et réserver la mie de pain dans une plaque à débarrasser
- Casser, assaisonner, puis battre les œufs à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet ; ajouter l'huile et réserver l'anglaise dans une deuxième plaque
- Répartir la farine dans une troisième plaque

4 Paner les merlans (15 min)
- Passer successivement les merlans dans la farine, l'anglaise et la mie de pain tamisée (bien faire adhérer la mie de pain en pressant légèrement avec la main)
- Égaliser l'épaisseur des merlans et en quadriller l'intérieur à l'aide d'un couteau éminceur
- Réserver les merlans en enceinte réfrigérée jusqu'à leur mise en cuisson

5 Préparer les éléments de décor et confectionner le beurre maître d'hôtel (15 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer la moitié du persil
- Réserver la 2ème moitié du persil en branches pour la finition
- Presser un demi-citron et réserver le jus dans un petit ramequin
- Travailler le beurre dans une petite calotte à l'aide d'une spatule en bois
- Ajouter le jus du 1/2 citron et le persil haché
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin
- Réserver le beurre en pommade à la température ambiante
- Historier les citrons

6 Marquer les merlans en cuisson (20 min)
- « Sauter » les merlans, côté quadrillé en premier, dans une poêle à poisson, avec l'huile et le beurre
- Après 3 à 4 minutes, s'assurer de la bonne coloration des merlans, et les retourner à l'aide d'une spatule à poisson
- Terminer la cuisson doucement sur le côté de la plaque du fourneau en arrosant sans discontinuer la tête des merlans avec la matière grasse
- Débarrasser les merlans en les chevauchant légèrement dans le plat de service, dans le sens de la diagonale, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche

7 Terminer les merlans à l'anglaise (5 min)

CAP	C	BEP	O	BTH	O	F 044

...GLAISE

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer les éléments de décor (bouquets de persil en branches et citrons historiés*
- *Lustrer au pinceau les merlans avec du beurre fondu*
- *Dresser le beurre maître d'hôtel en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Ouvrir un poisson par le dos (désarêter)***
- ***Paner à l'anglaise***
- ***Confection d'un beurre composé à froid***
- ***Cuisson des poissons (sauter)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	10	24	35
kJ % énergétique	170 10 %	912 54 %	595 36 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1680 kJ (400 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Merlan à l'anglaise.

PLATS SIMILAIRES

- Merlans Richelieu
- Soles Richelieu
- Filets de sole à l'anglaise
- Merlans sautés Dejazet
- Goujonnettes de sole Dubois
- Mignonnettes de sole au citron
- Filets de merlan panés, sauce tartare
- Filets de merlan Véron

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

SOLES MEUN

Pommes à l'anglaise



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 grande russe,*
- *1 ou 2 poêles à poisson, ovales*
- *1 petite poêle ronde.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles (portions) 8 x 0,200 à 0,250	kg	1,600 à 2
• farine	kg	0,160*
• beurre	kg	0,080
• huile	l	0,08
BEURRE MEUNIERE		
• citron	pièce	1
• beurre	kg	0,160
DÉCOR		
• citrons	pièce	2 + 2
• persil	kg	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 8 à 10 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Habiller les soles (30 min)**
- Ébarber , arracher la peau grise et écailler la peau blanche
- Vider soigneusement, laver et égoutter les soles , puis les réserver en enceinte réfrigérée

3 **Préparer les éléments de décor et la garniture (30 min)**
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans de l'eau froide
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Presser 1 citron et réserver le jus dans un petit ramequin
- Peler à vif et détailler 2 autres citrons en rondelles régulières
- Canneler et émincer en demi-rondelles les 2 derniers citrons destinés au décor du plat

4 **Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (2 min)**
- Démarrer la cuisson des pommes de terre à l'eau froide ; saler au gros sel ; écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes à l'anglaise au chaud

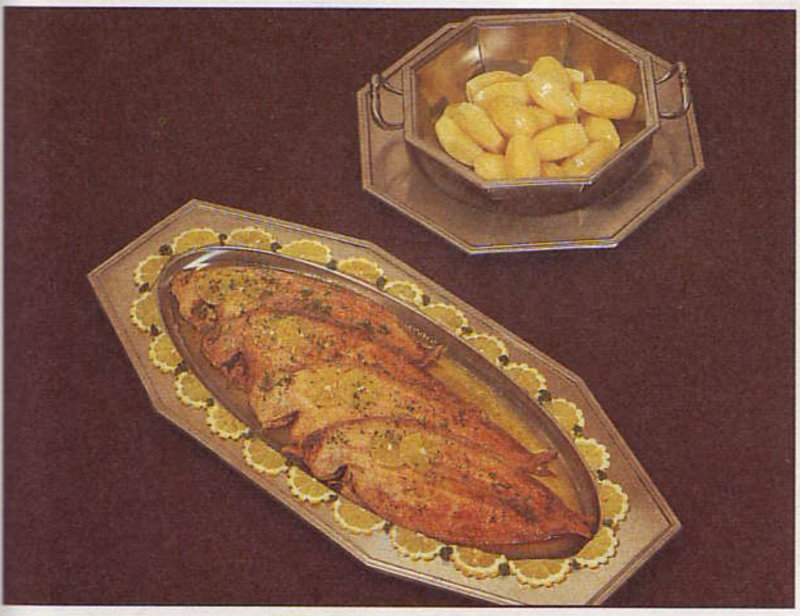
5 **Marquer les soles en cuisson (20 min)**
- Égoutter soigneusement et essuyer les soles avec du papier absorbant
- Fariner au dernier moment et secouer pour éliminer l'excédent de farine
- « Sauter » les soles, côté peau blanche en premier, dans une poêle à poisson avec le beurre et l'huile
- S'assurer de la bonne coloration des soles et les retourner au bout de 4 à 5 minutes
- Terminer la cuisson doucement, sur le côté de la plaque du fourneau
- Disposer les soles dans le plat de service, dans le sens de la diagonale, côté peau blanche sur le dessus, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche

6 **Dresser et terminer les soles meunière (8 min) (voir présentation)**

**Remarque :*
- *La quantité de farine peut sembler excessive, mais elle est nécessaire pour enrober correctement les soles.*

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	F 045

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Festonner le bord du plat avec les demi-lamelles de citron historié*
- *Arroser les soles avec le jus de citron*
- *« Napper » uniformément de beurre noisette*
- *Saupoudrer de persil haché (sans excès)*
- *Disposer sur chaque sole une ou deux rondelles de citron pelé à vif*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, écailler, dépouiller, vider, laver)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, peler à vif, historier, équeuter, laver)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons (sauter)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	49	30	37
kJ % énergétique	833 32 %	1140 44 %	630 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2600 kJ (620 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Sole Prince Murat.

PLATS SIMILAIRES

- Soles grenobloise
- Soles dorées aux courgettes
- Soles dorées aux aubergines
- Soles meunière aux concombres
- Soles meunière aux tomates
- Soles meunière aux chanterelles
- Filets de sole belle meunière

REMARQUES

SOLE GRENO

Pommes à l'anglai

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 ou 2 poêles à poisson ovales,*
- *1 petite poêle ronde.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• Soles (portions) (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• farine	kg	0,160*
• beurre ou	kg	0,080
huile	l	0,08
GARNITURE GRENOBLOISE		
• câpres	kg	0,080
• citrons	pièce	2
• pain de mie	kg	0,160
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
FINITION		
• beurre	kg	0,160
DÉCOR		
• citrons	pièces	2
• persil	kg	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 55 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 8 à 10 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les soles (30 min)
(voir fiche précédente « soles meunière » N° F 045)

3 Préparer la garniture grenobloise (20 min)
- Détailler le pain de mie en petits cubes réguliers d'1 cm de côté
- Les sauter rapidement dans une petite poêle avec l'huile ou le beurre (voire les deux)
- Égoutter et réserver les croûtons sur du papier absorbant
- Peler à vif et lever les segments de 2 citrons
- Détailler les segments transversalement, en lamelles de 2 mm d'épaisseur
- Égoutter les câpres

4 Préparer les éléments de décor et la garniture (30 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre , puis les réserver dans de l'eau froide
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Canneler et émincer en demi-rondelles les 2 citrons destinés au décor du plat

5 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (2 min)
(voir fiche précédente)

6 Marquer les soles en cuisson (20 min)
- Égoutter soigneusement les soles et les essuyer avec du papier absorbant
- Fariner au dernier moment et secouer pour éliminer l'excédent de farine
- « Sauter » les soles, côté peau blanche en premier, dans une poêle à poisson avec le beurre et l'huile
- S'assurer de la bonne coloration des soles et les retourner au bout de 4 à 5 minutes
- Terminer la cuisson doucement (sur le côté de la plaque du fourneau)
- Disposer les soles dans le plat de service, dans le sens de la diagonale, côté peau blanche sur le dessus, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche

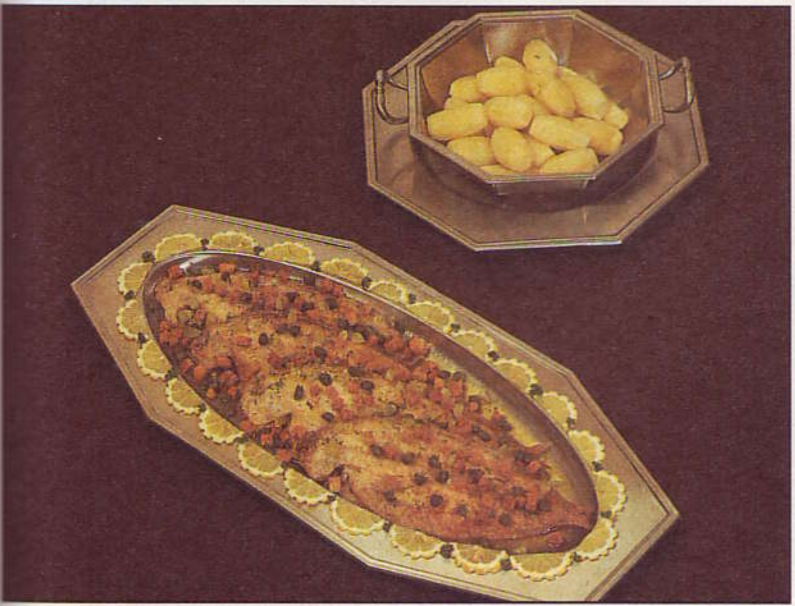
7 Dresser et terminer les soles meunière (8 min) (voir présentation)

Remarque :
- *La quantité de farine peut sembler excessive, mais elle est nécessaire pour enrober correctement les soles.*

DE
ais OISE

CAP	C	BEP	HP	BTH	HP	F 046

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 légumier*
- *1 dessous de légumier*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Festonner le bord du plat avec les demi-lamelles de citron historié*
- *Répartir régulièrement la garniture grenobloise sur les soles*
- *« Napper » uniformément de beurre noisette*
- *Saupoudrer de persil haché (sans excès)*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, écailler, dépouiller, vider, laver)***
- ***Préparation des légumes***
- ***(éplucher, peler à vif, historier, équeuter, laver)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons (sauter)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	62	39	39
kJ % énergétique	1054 33 %	1482 46 %	663 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3200 kJ (765 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Sole meunière aux oranges.

PLATS SIMILAIRES

- Soles meunière à l'espagnole
- Filets de sole Monte-Carlo
- Soles meunière à la provençale
- Soles dorées bretonne
- Soles Lutèce
- Filets de sole Alphonse XIII
- Filets de sole Louisiane

REMARQUES

TRUITES MEU[illegible]

Pommes à l'anglais[illegible]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 ou 2 poêles à poisson, ovales*
- *1 petite poêle ronde.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• truites (portions) (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• farine	kg	0,160*
• beurre	kg	0,080
• huile	l	0,08
BEURRE MEUNIERE		
• citron	pièce	1
• beurre	kg	0,160
DÉCOR		
• citron	pièce	2 + 2
• persil	kg	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 8 à 10 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les truites (30 min)
- Ébarber, vider soigneusement les truites
- Éliminer les ouïes
- Gratter les caillots de sang sous un filet d'eau à l'aide du manche d'une cuillère ou d'une fourchette
- Rincer abondamment et laisser dégorger les truites durant quelques minutes dans de l'eau glacée
- Rincer à nouveau, égoutter et réserver les truites en enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments de décor et la garniture (30 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre , puis les réserver dans de l'eau froide
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Presser 1 citron et réserver le jus dans un petit ramequin
- Piler à vif et détailler 2 autres citrons en rondelles bien régulières
- Canneler et émincer en demi-rondelles les 2 derniers citrons destinés au décor du plat

4 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (2 min)
- Démarrer les pommes de terre à l'eau froide ; saler au gros sel ; écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes à l'anglaise au chaud

5 Marquer les truites en cuisson (20 min)
- Égoutter soigneusement les truites et les essuyer avec du papier absorbant
- Fariner au dernier moment et secouer pour éliminer l'excédent de farine
- « Sauter » les truites dans une poêle à poisson avec le beurre et l'huile
- Les retourner au bout de 4 à 5 minutes (la coloration doit être uniforme)
- Terminer la cuisson doucement sur le côté de la plaque du fourneau
- Disposer les truites dans le plat de service, dans le sens de la diagonale, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche, le ventre des truites vers soi

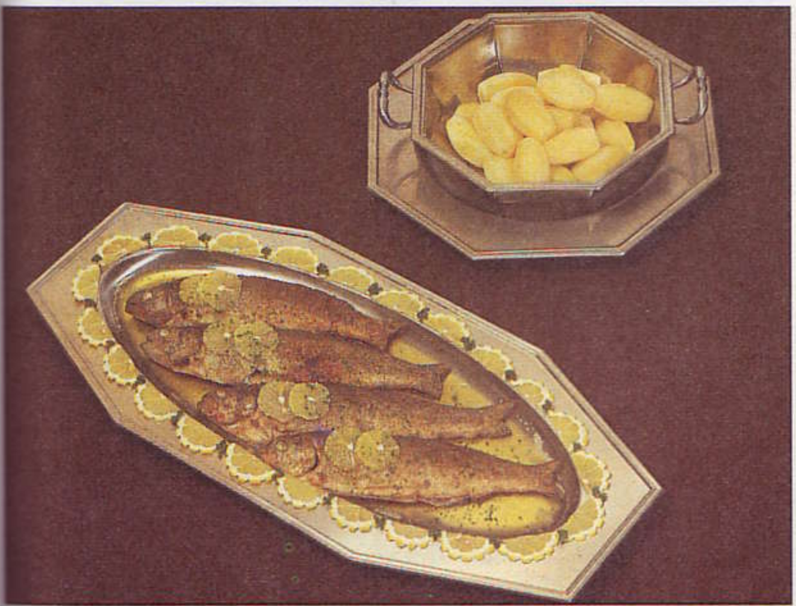
6 Dresser et terminer les truites meunière (8 min) (voir présentation)

**Remarque :*
- *La quantité de farine peut sembler excessive, mais elle est nécessaire pour enrober correctement les truites.*

IÈRE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	F 047

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 légumier*
- *1 dessous de légumier*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Festonner le bord du plat avec les demi-lamelles de citron historié*
- *Arroser les truites avec le jus de citron*
- *« Napper » uniformément de beurre noisette*
- *Saupoudrer (sans excès) de persil haché*
- *Disposer sur chaque truite une ou deux rondelles de citron pelé à vif*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, dégorger)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, peler à vif, historier, équeuter, laver)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons (sauter)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	49	30	37
kJ % énergétique	833 32 %	1140 44 %	630 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2600 kJ (620 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Truite aux amandes.

PLATS SIMILAIRES

- Truites grenobloise
- Truites aux amandes et au vermouth
- Truites bretonne
- Truites aux cèpes à la bordelaise
- Truites Doria

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

TRUITES GREN[OBLOISE]

Pommes à l'anglai[se]



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 ou 2 poêles à poisson,ovales*
- *1 petite poêle ronde.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• truites (portions) (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• farine	kg	0,160*
• beurre	kg	0,080
• huile	l	0,08
GARNITURE GRENOBLOISE		
• câpres	kg	0,080
• citrons	pièce	2
• pain de mie	kg	0,160
• huile ou	l	0,04
beurre	kg	0,040
FINITION		
• beurre	kg	0,160
DÉCOR		
• citrons	pièce	2
• persil	kg	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 55 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 8 à 10 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les truites (30 min)
(voir fiche précédente « truites meunière » N° 047)

3 Préparer les éléments de la garniture grenobloise (20 min)
- Détailler le pain de mie en petits cubes réguliers d'1 cm de côté
- Les sauter rapidement dans une petite poêle avec de l'huile ou du beurre (voire les deux)
- Égoutter et réserver les croûtons sur du papier absorbant
- Peler à vif et lever les segments de 2 citrons
- Détailler les segments transversalement, en lamelles de 2 mm d'épaisseur
- Égoutter les câpres

4 Préparer les éléments de décor et la garniture (30 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans de l'eau froide
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Canneler et émincer en demi-rondelles les 2 citrons pour le décor du plat

5 Marquer les pommes à l'anglaise en cuisson (2 min)
(voir fiche précédente)

6 Marquer les truites en cuisson (20 min)
- Égoutter soigneusement et essuyer les truites avec du papier absorbant
- Fariner au dernier moment et secouer pour éliminer l'excédent de farine
- « Sauter » les truites dans une poêle à poisson avec le beurre et l'huile
- Les retourner au bout de 4 à 5 min (la coloration doit être uniforme)
- Terminer la cuisson doucement (sur le côté de la plaque du fourneau)
- Disposer les truites dans le plat de service, dans le sens de la diagonale, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche, le ventre des truites vers soi

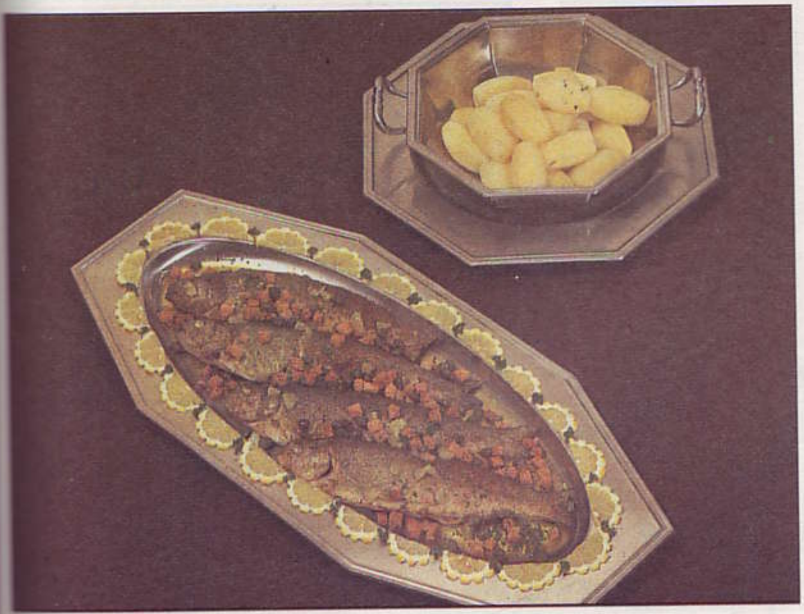
7 Dresser et terminer les truites meunière (8 min) (voir présentation)

**Remarque :*
- *La quantité de farine peut sembler excessive,mais elle est nécessaire pour enrober correctement les truites.*

CAP	HP	BEP	D	BTH	HP	F 048

…OBLOISE

RESPONSABLE: Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Festonner le bord du plat avec les demi-lamelles de citron historié*
- *Répartir régulièrement la garniture grenobloise sur les truites*
- *« Napper » uniformément de beurre noisette*
- *Saupoudrer de persil haché (sans excès)*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver, dégorger)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, peler à vif, historier, équeuter, laver)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons (sauter)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	62	39	39
kJ % énergétique	1054 33 %	1482 46 %	663 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3200 kJ (765 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Truite meunière aux champignons.

PLATS SIMILAIRES

- Truites aux aubergines
- Truites aux courgettes
- Truites aux morilles
- Truites aux pleurottes
- Truites meunière à la provençale
- Filets de truite belle meunière

REMARQUES

SOLES GRIL
BEURRE D'AN
Pommes à l'angla

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 tamis, 1 pilon.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 gril,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles (portions) (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• farine (facultatif)	kg	0,160*
• huile pour le gril	l	0,04
MARINADE		
• huile	l	0,16
• citron	pièce	1
• thym et laurier		PM
BEURRE D'ANCHOIS		
• beurre	kg	0,160
• anchois à l'huile	kg	0,080
DÉCOR		
• citrons	pièce	4 + 2
• persil	kg	0,040
FINITION		
• beurre	kg	0,040
GARNITURE FACULTATIVE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 8 à 10 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les soles (30 min)
- Ébarber, arracher la peau grise et écailler la peau blanche
- Vider soigneusement, laver, égoutter, puis réserver les soles en enceinte réfrigérée

3 Préparer la marinade (5 min)
- Réunir dans une plaque à débarrasser:l'huile, le jus de citron, le thym et le laurier broyés finement

4 Préparer les éléments de décor et la garniture (30 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans de l'eau froide
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Historier les citrons

5 Confectionner le beurre d'anchois (10 min)
- Passer les filets d'anchois et le beurre au tamis ou au mixeur
- Mélanger intimement le beurre à la spatule
- Réserver le beurre en pommade à la température ambiante

6 Marquer les pommes de terre en cuisson (2 min)
- Démarrer la cuisson des pommes de terre à l'eau froide
- Saler au gros sel
- Écumer si nécessaire
- Vérifier la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Réserver les pommes à l'anglaise au chaud

7 Marquer les soles en cuisson (20 min)
- Brosser, nettoyer soigneusement et huiler les barreaux du gril
- Sécher soigneusement les soles avec du papier absorbant
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin

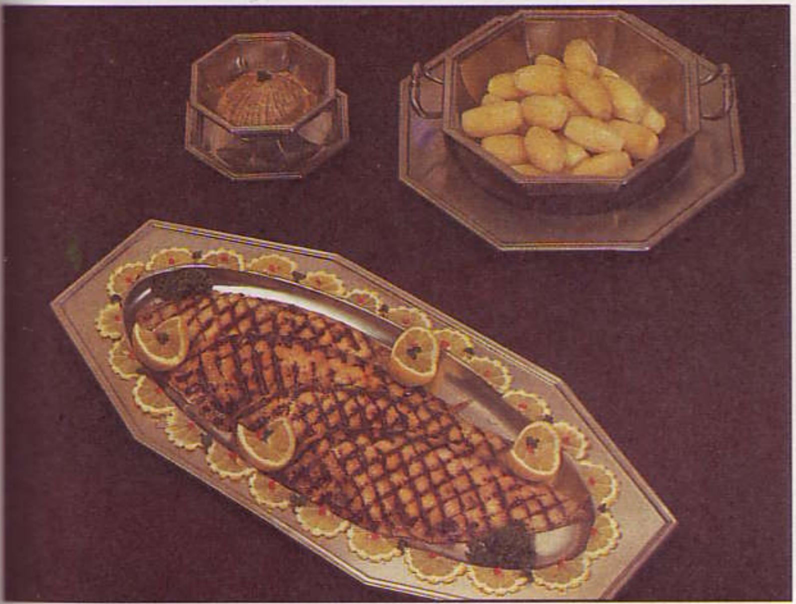
***1ère méthode**
- Passer les soles dans la marinade et les poser sur le gril en diagonale, côté peau blanche en premier
- Faire pivoter les soles d'un quart de tour pour les quadriller
- Les retourner,et quadriller l'autre face
- Disposer les soles sur une plaque huilée,et les badigeonner avec le reste de la marinade
- Terminer la cuisson au four pendant quelques minutes

***2ème méthode**
- Fariner les soles et les secouer pour éliminer l'excédent de farine
- Les poser « à sec » sur le gril, dans le sens de la diagonale, côté peau blanche en premier
- Faire pivoter les soles d'un quart de tour afin de les quadriller
- Les retourner à l'aide d'une fourchette et quadriller l'autre face
- Débarrasser les soles sur une plaque huilée et les badigeonner avec la marinade
- Terminer la cuisson au four pendant quelques minutes

8 Dresser les soles grillées (8 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	F 049

RESPONSABLE: Rôtisseur (guillardin)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Dresser les soles dans le plat de service beurré : déposer les soles en diagonale, côté peau blanche quadrillé sur le dessus, tête dirigée vers l'extrémité gauche du plat*
- *Disposer les éléments de décor (bouquets de persil en branches et citrons historiés)*
- *Lustrer au pinceau les soles grillées avec du beurre fondu*
- *Dresser le beurre d'anchois en saucière*
- *Égoutter soigneusement et dresser les pommes à l'anglaise dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, équeuter, historier, laver)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Confection d'une marinade instantanée***
- ***Confection d'un beurre composé à froid***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Cuisson des poissons (griller)***

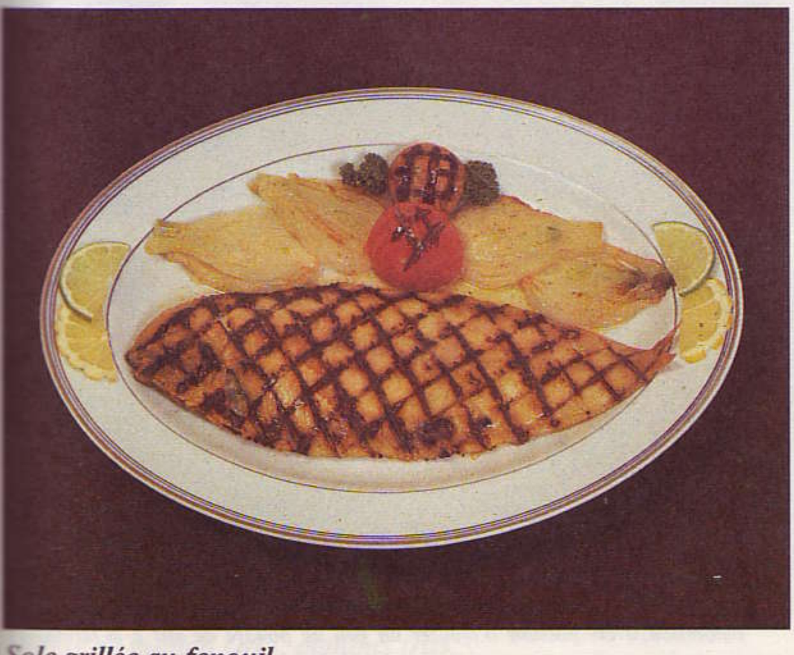
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	50	33	38
kJ % énergétique	850 31 %	1254 46 %	646 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2750 kJ (660 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Sole grillée au fenouil.

PLATS SIMILAIRES

- Tronçons de turbot grillés, beurre à la graine de moutarde
- Bar grillé au fenouil, beurre à l'anis
- Darnes de saumon grillées, beurre hôtelier
- Daurades grillées, beurre aux fines herbes
- Rougets grillés, beurre d'échalote
- Filets de barbue St Germain
- Filets de sole Dejazet, beurre d'estragon
- Brochette des pêcheurs, beurre de crevette

REMARQUES

MERLANS FRITS A

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 friteuse ou*
  1 bassine à friture.

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• merlans (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• lait ou	l	0,20
bière	l	0,20
• farine	kg	0,160
• friture		PM
FINITION		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	5 à 6 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les merlans (10 min)
- Ébarber et vider soigneusement les merlans
- Limiter à 2 ou 3 cm l'ouverture ventrale
- Éliminer délicatement les ouïes
- Rincer sous un filet d'eau et réserver les merlans en enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments de finition (5 min)
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches sur du papier absorbant
- Historier les citrons

4 Marquer les merlans en cuisson (15 min)
- Essuyer soigneusement les merlans et les saler intérieurement
- Les passer dans la bière ou dans le lait salé
- Fariner au dernier moment et secouer les merlans afin d'éliminer l'excédent de farine
- Frire à 180 °C durant 5 à 6 minutes environ (le bain d'huile doit s'arrêter de bouillonner autour des merlans, ceux-ci doivent être dorés et remonter à la surface de la friture)
- Égoutter soigneusement les merlans sur du papier absorbant et les saler légèrement
- Frire le persil, l'égoutter et le saler sans excès

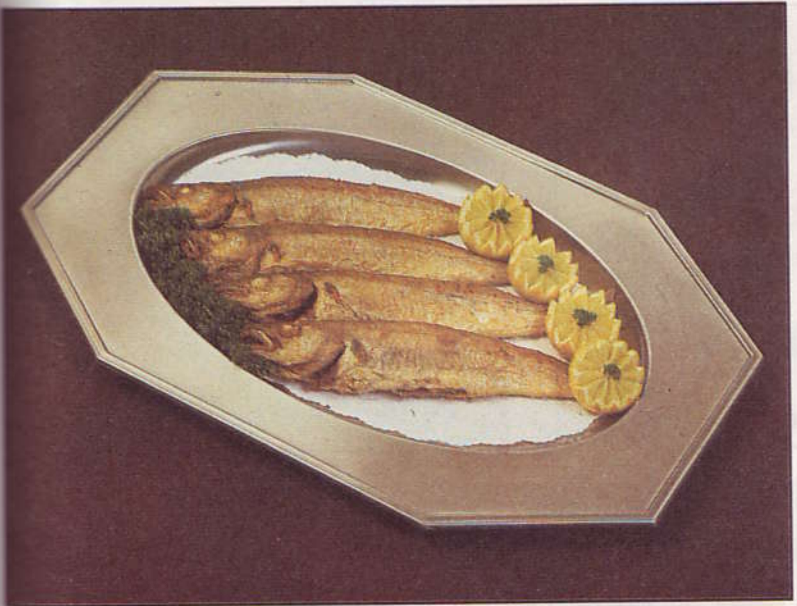
5 Dresser les merlans (5 min)

Remarque :
- *Afin d'obtenir des merlans « plus croustillants », ainsi qu'une meilleure coloration, il est possible d'ajouter un peu de poudre de lait à la farine.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	F 050

...U CITRON

RESPONSABLE : Rôtisseur (friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Dresser les merlans dans le sens de la diagonale sur un grand plat long recouvert d'un papier gaufré*
- *Disposer les merlans, tête en haut du plat et à gauche, le ventre tourné vers soi*
- *Disposer le persil frit par petits bouquets du côté des têtes et les citrons historiés du côté des queues.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, rincer)***
- ***Historier un citron***
- ***Cuisson des poissons (frire)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	16	22	34
kJ % énergétique	272 16 %	835 50 %	578 34 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1685 kJ (400 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Filets de merlan Orly, oignons frits.

PLATS SIMILAIRES

- Soles frites, sauce tartare
- Brochette d'éperlans au citron
- Petite friture, blanchaille et white-bait au citron
- Civelle frite, sauce portugaise

REMARQUES

MERLANS EN CO

Sauce tartare

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 friteuse ou 1 bassine à friture.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• merlans (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• lait ou	l	0,20
bière	l	0,20
• farine	kg	0,160
• friture		PM
SAUCE TARTARE		
• œufs (jaunes)	pièce	2
• moutarde	kg	0,020
• vinaigre	l	PM
• huile	l	0,4
• cerfeuil	botte	PM
• ciboulette	botte	PM
• estragon	botte	PM
• persil	kg	PM
• câpres	kg	0,040
• cornichons (facultatif)	kg	0,040
FINITION		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	50 min.
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	5 à 6 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les merlans (10 min)
- Ébarber, et vider soigneusement les merlans
- Limiter à 2 ou 3 cm l'ouverture ventrale
- Éliminer délicatement les ouïes
- Rincer sous un filet d'eau et réserver les merlans en enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments de finition (5 min)
- Laver, équeuter et réserver la moitié du persil en branches sur du papier absorbant
- Historier les citrons

4 Confectionner la sauce tartare (10 min)
- Hacher, essorer la 2ème moitié du persil
- Laver, effeuiller et hacher l'estragon et le cerfeuil
- Laver et ciseler finement la ciboulette
- Hacher les câpres et les cornichons
- Monter la sauce mayonnaise (voir fiche macédoine de légumes mayonnaise N° B 013)
- Mélanger juste avant l'envoi des merlans la garniture à la sauce mayonnaise
- Vérifier l'assaisonnement

5 Marquer les merlans en cuisson (15 min)
- Essuyer soigneusement les merlans et les saler intérieurement
- Maintenir la queue des merlans dans la gueule à l'aide d'un stick en bois ou d'une ficelle
- Les passer dans la bière ou dans le lait salé
- Fariner au dernier moment et secouer les merlans afin d'éliminer l'excédent de farine
- Frire à 180 °C pendant 5 à 6 min environ (le bain d'huile doit s'arrêter de bouillonner autour des merlans, ceux-ci doivent être dorés et remonter à la surface de la friture)
- Égoutter soigneusement les merlans sur du papier absorbant et les saler légèrement
- Frire le persil, l'égoutter et le saler sans excès

6 Dresser les merlans (5 min) (voir présentation)

Remarque :
- *La sauce tartare peut comporter de l'oignon finement ciselé. La sauce tartare peut être remplacée par de la sauce tomate (voir fiche spaghetti napolitaine N° D 026).*

…OLÈRE

CAP	C	BEP	HP	BTH	HP	F 051

RESPONSABLE : Rôtisseur (friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Débrider les merlans (éliminer la ficelle ou le stick)*
- *Disposer les merlans sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Placer le persil frit en bouquet au centre du plat*
- *Disposer les citrons historiés*
- *Dresser la sauce tartare en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, rincer)***
- ***Historier un citron***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée***
- ***Cuisson des poissons (frire)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	16	73	35
kJ % énergétique	270 8 %	2 775 76 %	595 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
minéraux +
fibres –

Apports énergétiques par portion : 3640 kJ (870 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Merlan en lorgnette.

PLATS SIMILAIRES

- Darnes de cabillaud frites, sauce tyrolienne
- Petites perches frites, sauce tartare
- Brochette d'anguilles, sauce Paloise

REMARQUES

SOLES COL

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson*
- *1 araignée.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 friteuse ou*
  1 bassine à friture.

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• farine	kg	0,160
• œufs entiers	pièce	4
• huile	l	0,040
• mie de pain	kg	0,400
• friture		PM
BEURRE MAITRE D'HOTEL		
• beurre	kg	0,160
• citron	pièce	1/2
• persil	kg	0,040
FINITION		
• citrons	pièce	4
• persil	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	5 à 7 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation de cuisson et de dressage

2 Habiller et préparer les soles (20 min)
- Ébarber, arracher la peau grise et écailler la peau blanche
- Éliminer les ouïes et vider soigneusement les soles
- Laver et égoutter
- Poser les soles côté peau blanche sur une planche à découper
- Inciser au centre, et lever les filets du côté où adhérait la peau grise sans les détacher des bords
- Sectionner l'arête aux deux extrémités afin de pouvoir l'extraire sans difficulté après cuisson (voir photo bon d'économat)
- Réserver les soles en enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments pour paner les soles (10 min)
- Tamiser et réserver la mie de pain dans une plaque à débarrasser
- Casser, assaisonner et battre les œufs à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet
- Ajouter l'huile et réserver l'anglaise dans une deuxième plaque à débarraser
- Répartir la farine dans une troisième plaque

4 Paner les soles (15 min)
- Passer successivement les soles dans la farine, dans l'anglaise et dans la mie de pain tamisée (veillez à ce que la mie de pain n'adhère pas entre les deux filets repliés ; l'anglaise coagule à la cuisson et fixe ainsi les deux filets)
- Égaliser l'épaisseur des soles et les quadriller à l'intérieur à l'aide du dos d'un couteau éminceur
- Réserver les soles jusqu'au moment de la cuisson en enceinte réfrigérée

5 Préparer les éléments de décor et confectionner le beurre maître d'hôtel (10 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer la moitié du persil en branches
- Réserver la 2ème moitié du persil en branches sur du papier absorbant
- Presser un demi citron et réserver le jus dans un petit ramequin
- Confectionner le beurre maître d'hôtel
- Travailler le beurre dans une petite calotte à l'aide d'une spatule en bois
- Ajouter le jus du demi citron et le persil haché
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin
- Réserver le beurre en pommade à la température ambiante
- Historier les citrons

6 Marquer les soles en cuisson (15 min)
- Plonger les soles dans un bain de friture à 180 °C pendant 5 à 7 min environ
- Égoutter sur du papier absorbant
- Extraire délicatement l'arête à l'aide de la pointe d'un couteau d'office
- Saler légèrement
- Frire le persil à 180 °C pendant quelques secondes, l'égoutter et le saler sans excès

9 Dresser les soles (5 min) (voir présentation)

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	F 052

RESPONSABLE : Rôtisseur (friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 papier gaufré*

et éventuellement :
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Disposer les soles sur un grand plat long, recouvert d'un papier gaufré, dans le sens de la diagonale, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche, le ventre des soles vers soi*
- *Pousser à la poche, munie d'une douille cannelée, un peu de beurre maître d'hôtel dans chaque cavité*
- *Disposer du côté de la tête des soles le persil frit en bouquets, et les citrons historiés côté queue*

Remarque :
- *Le beurre maître d'hôtel peut être servi à part en saucière.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Paner un aliment à l'anglaise***
- ***Confection d'un beurre composé réalisé à froid***
- ***Cuisson des poissons (frire)***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	38	48	40
kJ % énergétique	646 20 %	1 824 58 %	680 22 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3150 kJ (750 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Goujonnettes de sole, sauce tartare.

PLATS SIMILAIRES

- Soles Mireille
- Soles frites Médicis
- Truites ou merlans à l'hôtelière
- Merlans Colbert
- Merlans en lorgnette
- Filets d'anguille frits à l'anglaise
- Filets de sole Sully
- Croquettes de cabillaud, coulis de tomate safrané

REMARQUES

FILETS DE SOLE B

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 plaque à poisson,*
- *1 grande sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles filets (4 x 0,500)	kg	2
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,200
• persil	kg	0,040
• vin blanc	l	0,080
FUMET		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• parures de champignons		PM
• bouquet garni		1
FINITION		
• crème double	l	0,40
• beurre	kg	0,140
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • fumet de poisson : • plat principal :	 20 à 25 min 4 à 5 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les soles (30 min)
- Ébarber, dépouiller les soles des deux côtés
- Les vider soigneusement, les laver, et les égoutter
- Lever, parer, rincer et réserver les filets en enceinte réfrigérée
- Concasser, rincer et mettre les arêtes à dégorger quelques minutes sous un filet d'eau froide

3 Préparer la garniture aromatique et marquer le fumet de poisson en cuisson (20 min)
- Éplucher, laver et émincer finement les carottes, les oignons et la moitié des échalotes
- Laver et équeuter le persil ; confectionner le bouquet garni
- Rincer et égoutter soigneusement les arêtes
- Faire fondre le beurre dans une russe
- Suer sans coloration la garniture aromatique
- Ajouter les arêtes et suer à nouveau légèrement
- Mouiller à hauteur des arêtes avec de l'eau froide
- Ajouter les parures de champignons et le bouquet garni
- Cuire à très faible ébullition pendant 20 à 25 min en écumant si nécessaire
- Passer sans fouler le fumet au chinois étamine et le refroidir le plus rapidement possible

4 Plaquer les filets (25 min)
- Ciseler finement la 2ème moitié des échalotes ; concasser le persil en branches
- Éplucher, laver soigneusement et émincer les champignons
- Beurrer une plaque à poisson à l'aide d'un pinceau
- Saler, poivrer et parsemer d'échalotes ciselées
- Ajouter le persil et les champignons émincés
- Inciser et aplatir les filets de sole entre deux feuilles de papier plastifié, à l'aide d'un gros couteau ou d'une batte à côtelettes
- Plaquer les filets en longueur (ou éventuellement les plier en deux suivant leur grosseur) (le côté ou adhérait la peau sur la garniture)
- Ajouter le vin blanc
- Mouiller avec le fumet refroidi
- Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré

5 Marquer les filets de sole en cuisson (2 min)
- Démarrer la cuisson sur le feu et la terminer au four à 160° à 170 °C pendant 4 à 5 minutes

6 Réaliser la sauce (10 min)
- S'assurer de la cuisson des filets
- Verser la cuisson dans une sauteuse et la réduire presque jusqu'à glace
- Ajouter la crème et réduire à nouveau (la réduction doit recouvrir le dos d'une cuillère d'une pellicule adhérante et brillante)
- Monter la sauce au beurre hors du feu en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement (la sauce peut être acidulée avec quelques gouttes de jus de citron)

7 Dresser les filets de sole (8 min)

Remarque :
- *D'autres techniques sont fréquemment rencontrées :*
  - *Liaison de la sauce à l'aide de velouté de poisson ou de beurre manié.*
  - *Le glaçage peut être favorisé en diminuant la quantité de beurre de finition et en ajoutant un peu de sauce hollandaise ou de crème fouettée.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	F 053

...NE FEMME

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plaque à poisson bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer les filets bien égouttés et la garniture dans une plaque à poisson bi-métal ou à défaut dans un plat sabot*
- *Napper uniformément*
- *Glacer vivement sous la salamandre*
- *Disposer le plat sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Filetage des poissons plats***
- ***Préparation des légumes (éplucher, équeuter, laver)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Confection d'un fumet de poisson***
- ***Cuisson des poissons (pocher au court-mouillement)***
- ***Réalisation d'une sauce par réduction***
- ***Réalisation d'un glaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	4	42	27
kJ % énergétiques	70 3 %	1 595 75 %	460 22 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2125 kJ (510 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



...lets de sole bonne-femme.

PLATS SIMILAIRES

- Filets de sole Bercy
- Filets de sole Boistelle
- Filets de sole Ambassadeur
- Filets de sole bretonne
- Filets de sole Jouffroy
- Filets de sole Petit Duc

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

FILETS DE SOLE



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 russes moyennes,*
- *1 couvercle,*
- *1 plaque à poisson,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles filets (4 x 0,500)	kg	2
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
GARNITURE		
• crevettes décortiquées	kg	0,160
• moules de bouchot	kg	0,800
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• champignons à tourner	pièce	8
• beurre	kg	0,020
• citron	pièce	1
FUMET		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• parures de champignons		PM
• bouquet garni	pièce	1
FINITION		
• crème double	l	0,40
• beurre	kg	0,100
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 50 min**
Durée moyenne de cuisson : • fumet de poisson : • plat principal : • garniture : (moules et champignons)	 20 à 25 min 4 à 5 min 5 à 6 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation de cuisson et de dressage

2 Habiller les soles (30 min)
- Ébarber, arracher les deux peaux des soles
- Les vider soigneusement, les laver et les égoutter
- Laver, parer, rincer et réserver les filets en enceinte réfrigérée
- Concasser, rincer et mettre les arêtes à dégorger quelques minutes sous un filet d'eau froide

3 Préparer la garniture aromatique et marquer le fumet de poisson en cuisson (20 min)
(voir fiche précédente « filets de sole bonne femme » N° 053)

4 Préparer la garniture dieppoise (25 min)
- Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules (ne pas les laisser tremper)
- Ciseler finement le reste des échalotes
- Marquer les moules en cuisson avec un peu d'échalote ciselée et le vin blanc (voir « moules marinière » fiche N° 061)
- Éplucher, tourner, laver et citronner les champignons
- Les marquer en cuisson dans un peu d'eau bouillante salée, beurrée et citronnée pendant 5 à 6 min (couvrir d'un papier sulfurisé pendant la cuisson)
- Égoutter, décortiquer et ébarber les moules
- Décanter et filtrer soigneusement la cuisson
- Réserver les moules dans un peu de cuisson
- Débarrasser et réserver les champignons dans leur cuisson

5 Plaquer et marquer les filets de sole en cuisson (15 min)
- Beurrer une plaque à poisson à l'aide d'un pinceau
- Saler, poivrer et parsemer d'échalotes ciselées
- Inciser et aplatir les filets entre deux feuilles de papier plastifié, à l'aide d'un gros couteau ou d'une batte à côtelettes
- Plaquer les filets en longueur (ou éventuellement les plier en deux suivant leur grosseur) (le côté ou adhérait la peau au dessous)
- Ajouter le vin blanc
- Mouiller avec le fumet de poisson refroidi, la cuisson des moules, et un peu de cuisson des champignons
- Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré
- Démarrer la cuisson sur le feu et la terminer au four à 160° à 170 °C pendant 4 à 5 minutes

6 Réaliser la sauce (10 min)
- S'assurer de la cuisson des filets
- Verser la cuisson dans une sauteuse et la réduire presque jusqu'à glace
- Ajouter la crème et réduire à nouveau (la réduction doit recouvrir le dos d'une cuillère d'une pellicule adhérante et brillante)
- Monter la sauce,au beurre,hors du feu en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement (la sauce peut être acidulée avec quelques gouttes de jus de citron)

7 Dresser les filets de sole dieppoise (5 min)

EPPOISE

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	F 054

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 plaque à poisson bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Réunir dans une petite sauteuse les moules et les crevettes*
- *Ajouter un peu de cuisson de moules et chauffer lentement sans bouillir*
- *Disposer les filets dans le plat de service dans le sens de la diagonale*
- *Répartir régulièrement la garniture soigneusement égouttée tout autour des filets*
- *Placer sur chaque portion une tête de champignon tournée*
- *Chauffer le plat au four si nécessaire*
- *Napper uniformément les filets ainsi que la garniture*
- *Essuyer le bord du plat et le placer sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Filetage des poissons plats***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Tournage des champignons***
- ***Confection d'un fumet de poisson***
- ***Préparation et cuisson des mollusques***
- ***Cuisson des poissons (pocher au court-mouillement)***
- ***Réalisation d'une sauce par réduction***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	5	40	35
kJ % énergétique	85 4 %	1 520 69 %	595 27 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2200 kJ (525 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Filets de sole dieppoise.

PLATS SIMILAIRES

- Filets de sole marinière
- Filets de sole cancalaise
- Filets de sole aux crevettes
- Filets de sole aux huîtres
- Filets de sole Granvillaise
- Filets de sole Fécampoise
- Filets de sole Suchet

REMARQUES

FILETS DE SOLE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 russes moyennes,*
- *1 couvercle,*
- *1 plaque à poisson,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles filets (4 x 0,500)	kg	2
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
GARNITURE		
• crevettes décortiquées	kg	0,160
• moules	kg	0,800
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
Pâte feuilletée ou rognures de feuilletage	kg	0,160
• farine	kg	0,040
• œuf (dorure)	pièce	1
FUMET		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• parures de champignons		PM
• bouquet garni	pièce	1
FINITION		
• crème double	l	0,40
• beurre	kg	0,140
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 50 min
Durée moyenne de cuisson : • fumet de poisson : • plat principal : • garniture (moules) • fleurons :	 20 à 25 min 4 à 5 min 5 à 6 min 8 à 10 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les soles (30 min)
(voir fiche précédente « filets de sole dieppoise » N° F 054)

3 Préparer la garniture aromatique et marquer le fumet de poisson en cuisson (20 min)
(voir fiche N° F 053 « filets de sole bonne femme »)

4 Préparer la garniture Marguery (25 min)
- Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules (ne pas les laisser tremper)
- Ciseler finement le reste des échalotes
- Marquer les moules en cuisson avec un peu d'échalotes ciselées et le vin blanc (voir « moules marinière » fiche N° F 061)
- Abaisser la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur
- Détailler les fleurons
- Dorer et marquer en cuisson à four chaud (220° à 230 °C pendant 8 à 10 minutes)
- Débarrasser les fleurons sur une grille à pâtisserie
- Égoutter, décortiquer et ébarber les moules
- Décanter et filtrer soigneusement la cuisson
- Réserver les moules dans un peu de leur cuisson

5 Plaquer et marquer les filets de sole en cuisson (15 min)
(voir fiche précédente)

6 Réaliser la sauce (10 min)
- La sauce se réalise suivant le même principe que pour les « filets de sole bonne femme » ou les « filets de sole dieppoise »

7 Dresser les filets de sole Marguery (5 min)

~~MA~~RGUERY

CAP	HP	BEP	D	BTH	HP	F 055

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plaque à poisson bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Réunir dans une petite sauteuse les moules et les crevettes*
- *Ajouter un peu de cuisson de moules et chauffer lentement sans bouillir*
- *Disposer les filets dans le plat de service dans le sens de la diagonale*
- *Répartir régulièrement la garniture soigneusement égouttée, tout autour des filets*
- *Chauffer le plat au four si nécessaire*
- *Napper uniformément les filets ainsi que la garniture*
- *Essuyer le bord du plat*
- *Glacer vivement sous la salamandre*
- *Disposer les fleurons et placer le plat sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Filetage des poissons plats***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Confection d'un fumet de poisson***
- ***Préparation et cuisson des mollusques***
- ***Cuisson des poissons (pocher au court-mouillement)***
- ***Réalisation d'une sauce par réduction***
- ***Réalisation d'un glaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	11	52	35
kJ % énergétique	185 7 %	1 975 72 %	595 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2755 kJ (660 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



~~Fi~~lets de sole Marguery.

PLATS SIMILAIRES

- Filets de sole Polignac
- Filets de sole Grand-Duc
- Filets de sole Lydia
- Filets de sole Maurice
- Filets de sole Saint Valéry
- Filets de sole Verdi
- Filets de sole Valeska
- Filets de sole Véronique
- Paupiettes de sole Cherbourgeoise

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

FILETS DE BARBU



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 russes moyennes,*
- *1 plaque à poisson,*
- *1 grande sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• barbue (1 pièce)	kg	2,400
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• oignons	kg	0,080
• tomates	kg	0,800
• persil	kg	0,040
• vin blanc	l	0,080
FUMET		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• parures de champignons		PM
• bouquet garni	pièce	1
FINITION		
• beurre	kg	0,140
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • fumet de poisson : • plat principal :	 20 à 25 min 5 à 6 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller la barbue (20 min)

- Ébarber, éliminer les ouïes, vider, laver et égoutter la barbue
- Lever les filets et éliminer la peau
- Parer, escaloper, rincer et éponger soigneusement les filets
- Les réserver en enceinte réfrigérée
- Concasser, rincer la tête et les arêtes et les mettre à dégorger quelques minutes sous un filet d'eau

3 Préparer la garniture aromatique et marquer le fumet de poisson en cuisson (20 min)
(voir fiche N° F 053 « filets de sole bonne femme »)

4 Plaquer les filets de barbue (15 min)

- Ciseler finement la 2ème moitié des échalotes et des oignons
- Concasser le persil en branches
- Monder, épépiner et concasser les tomates
- Beurrer une plaque à poisson à l'aide d'un pinceau
- Saler et poivrer
- Parsemer d'échalotes et d'oignons ciselés et de persil concassé
- Ajouter les tomates concassées
- Disposer les filets de barbue, le côté ou adhérait la peau au-dessous, sur la garniture

5 Marquer les filets de barbue en cuisson (5 min)

- Ajouter le vin blanc dans la plaque de cuisson
- Mouiller avec le fumet refroidi
- Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré
- Démarrer la cuisson sur le feu et la terminer au four à 160° à 170 °C pendant 5 à 6 minutes

6 Réaliser la sauce (10 min)

- S'assurer de la cuisson des filets
- Verser la cuisson dans une grande sauteuse et la réduire presque jusqu'à glace (éviter de travailler la réduction au fouet, les tomates risqueraient de rougir la sauce)
- Monter la sauce, au beurre, hors du feu
- Vérifier l'assaisonnement

7 Dresser les filets de barbue Dugléré (5 min)

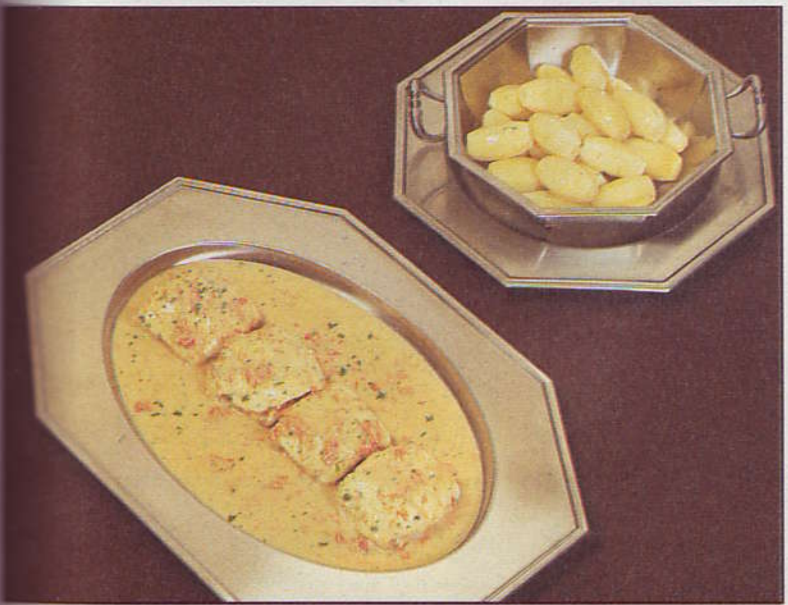
Remarque :

- *Pour le CAP remplacer la barbue par 4 soles « filets » de 0,500 kg.*

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	F 056

UGLÉRÉ

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long*

PRÉSENTATION
- *Disposer les filets dans le plat de service en les chevauchant légèrement*
- *Répartir tout autour, le reste de la garniture soigneusement égouttée*
- *Chauffer le plat au four si nécessaire*
- *Napper uniformément et essuyer le bord du plat*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)*
- *Filetage des poissons plats*
- *Préparation des légumes (éplucher, équeuter, laver)*
- *Taillage et ciselage des légumes*
- *Confection d'un fumet de poisson*
- *Cuisson des poissons (pocher au court-mouillement)*
- *Réalisation d'une sauce par réduction*

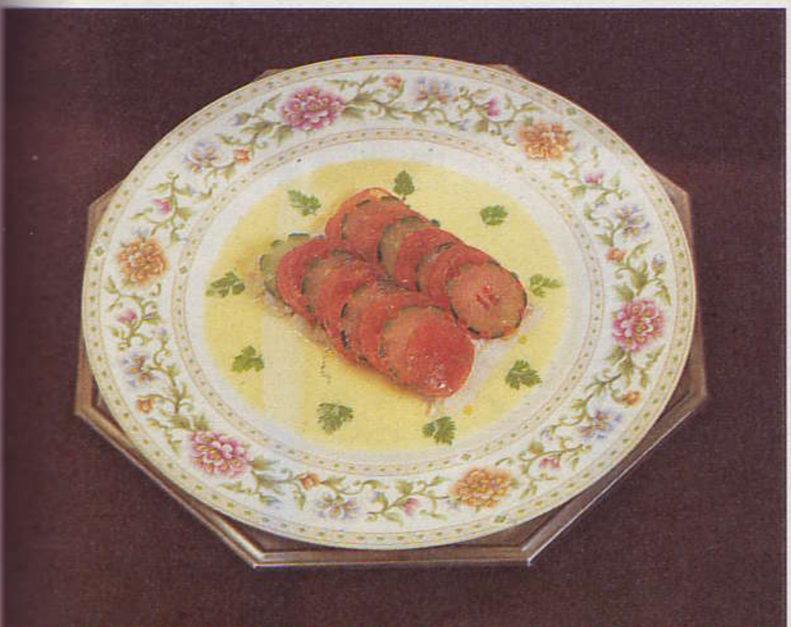
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	4	24	26
kJ % énergétique	68 5 %	911 64 %	441 31 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1420 kJ (340 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Filet de barbue Condorcet.

PLATS SIMILAIRES

- Filets de barbue d'Antin
- Filets de barbue Bréval
- Filets de barbue portugaise
- Filets de barbue Desmoulins
- Filets de barbue Rougemont
- Filets de barbue Claremont
- Filets de barbue Van den Berg
- Filets de sole Dugléré

REMARQUES

LOTTE A L'AMÉ

Riz pilaf

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois ordinaire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à poisson,*
- *2 russes moyennes,*
- *2 grandes sauteuses,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 couvercle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• lotte	kg	2,400
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
FUMET (facultatif)		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• arêtes de poisson	kg	0,800
• parures de champignons		PM
• bouquet garni	pièce	1
SAUCE AMÉRICAINE		
• huile	l	0,02
• beurre	kg	0,020
• carapaces de crustacés	kg	0,800
ou		
étrilles	kg	0,800
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• cognac	l	0,04
• vin blanc	l	0,08
• tomates	kg	0 400
• concentré de tomate	kg	0,040
• ail	gousse	4
• bouquet garni	pièce	1
• estragon	botte	1/4
ROUX BLOND ou BEURRE MANIÉ		
• beurre	kg	0,040
• farine	kg	0,040
FINITION		
• beurre	kg	0,40
• estragon	botte	1/4
• cerfeuil	botte	1/4
RIZ PILAF		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 35 min**
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture (riz pilaf) :	 **20 à 25 min** **16 à 18 min**

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation de cuisson et de dressage

2 Préparer la lotte (10 min)
- Dépouiller, dénerver, lever et parer les deux filets de lotte
- Rincer et égoutter soigneusement les filets puis les réserver en enceinte réfrigérée
- Concasser, rincer et mettre les arêtes à dégorger durant quelques minutes sous un fil d'eau froide

3 Éplucher et laver tous les légumes des garnitures aromatiques (10 min)

4 Marquer le fumet de poisson en cuisson (10 min) (facultatif)
(les arêtes peuvent être directement ajoutées à la sauce américaine)

5 Réaliser la sauce américaine (30 min)
- Laver, brosser les étrilles,puis les égoutter soigneusement
- Tailler en fine brunoise les carottes et les oignons (petits dés)
- Ciseler finement les échalotes et en réserver la moitié pour la cuisson de la lotte
- Éliminer le germe et écraser les gousses d'ail
- Confectionner le bouquet garni
- Chauffer fortement dans une grande sauteuse l'huile et le beurre
- Ajouter les étrilles ou les carapaces de crustacés
- Sauter vivement les carapaces jusqu'à ce qu'elles deviennent rouge vif
- Dégraisser et ajouter la garniture aromatique
- Suer doucement pendant quelques minutes
- Flamber avec le cognac
- Ajouter le vin blanc puis le laisser réduire
- Mouiller avec le fumet de poisson (ou ajouter les arêtes)
- Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, l'ail, le bouquet garni et l'estragon
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre de Cayenne
- Cuire à découvert pendant une trentaine de minutes et écumer si nécessaire

6 Marquer les filets de lotte en cuisson (5 min)
- Disposer les filets de lotte dans une plaque à poisson beurrée, salée et poivrée, et parsemée d'échalotes ciselées
- Mouiller avec un peu de fumet de poisson et recouvrir les filets avec une feuille de papier sulfurisé beurré
- Cuire à four doux (160° à 170 °C) pendant 20 à 25 min suivant l'épaisseur des filets

7 Marquer le riz pilaf en cuisson (10 min)
- Ciseler finement les oignons et confectionner le bouquet garni
- Mesurer le riz
- Suer au beurre dans un sautoir les oignons ciselés
- Ajouter le riz sans le laver, puis le nacrer (sans coloration) durant quelques minutes
- Mouiller le riz avec un volume et demi d'eau bouillante
- Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni
- Laisser reprendre l'ébullition et couvrir le sautoir avec un papier sulfurisé et un couvercle
- Cuire le riz au four à 200 °C pendant 16 à 18 min suivant sa qualité
- S'assurer de la cuisson du riz,puis le sortir du four et le laisser gonfler sans y toucher pendant quelques minutes
- Débarrasser le riz dans une plaque, le beurrer et l'égrener à l'aide d'une fourchette
- Le réserver au chaud

8 Terminer la sauce américaine (10 min)
- Passer le fond de sauce au chinois en foulant fortement
- Ajouter la cuisson de la lotte et laisser réduire l'ensemble de moitié
- Lier la sauce soit avec un roux blond, soit avec un peu de beurre manié
- Laisser cuire à nouveau pendant une dizaine de minutes
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine et la monter au beurre
- Réserver la sauce américaine à couvert au bain-marie

9 Dresser la lotte à l'américaine (5 min)

CAP	HP	BEP	HP	BTH	O	F 057

RESPONSABLE: Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plaque à poisson bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer le riz, en forme de socle, au fond de la plaque à poisson*
- *Escaloper les filets de lotte et disposer les tranches sur le socle de riz, en les chevauchant légèrement*
- *Napper uniformément l'ensemble, et parsemer de cerfeuil et d'estragon fraichement hachés*
- *Dresser un complément de riz pilaf en légumier, et de sauce américaine en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des poissons (dépouiller, dénerver, parer)*
- *Filetage des poissons*
- *Préparation des légumes*
- *Taillage et ciselage des légumes*
- *Confection d'un fumet de poisson*
- *Réalisation de la sauce américaine*
- *Cuisson des poissons (pocher au court-mouillement)*
- *Cuisson du riz pilaf*

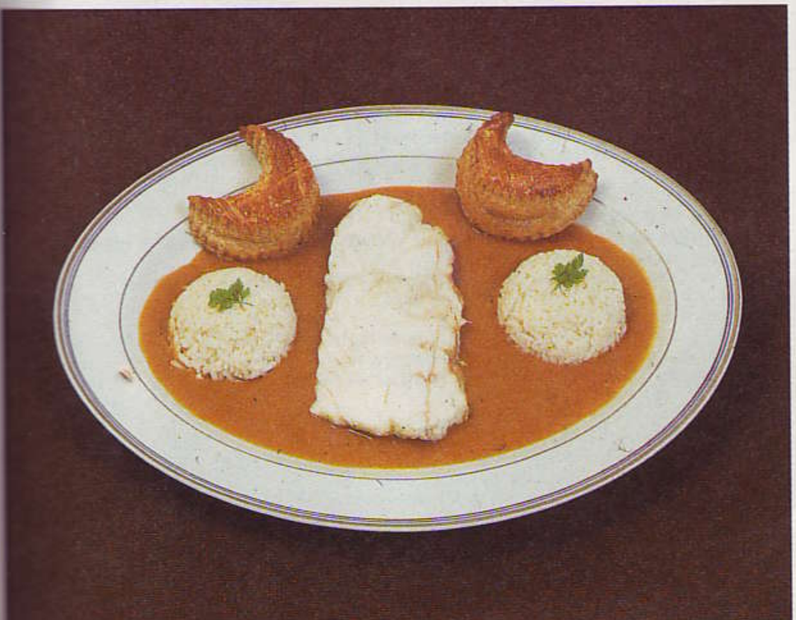
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	45	31	30
kJ % énergétique	765 31 %	1 175 48 %	510 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2450 kJ (585 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Médaillons de lotte Newburg.

PLATS SIMILAIRES

- Suprêmes de lotte Cardinal
- Escalopes de lotte Amiral
- Médaillons de lotte Nantua
- Fricassée de lotte persanne
- Filets de lotte Beaumanoir
- Filets de lotte Gringoire
- Filets de lotte Washington
- Suprêmes de lotte au coulis de crabe

REMARQUES

SOLES NORMA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *6 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 mandoline,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *2 grandes russes,*
- *1 petite russe,*
- *1 grande sauteuse,*
- *2 petites sauteuses,*
- *1 plaque à poisson,*
- *1 petite poêle ronde,*
- *1 friteuse ou bassine à friture*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• soles (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
GARNITURE		
• crevettes décortiquées	kg	0,160
• moules	kg	0,800
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• huîtres creuses n° 3	pièce	8
• échalotes	kg	0,020
• vin blanc	l	0,04
• champignons à tourner	pièce	8
• beurre	kg	0,020
• citron	pièce	1
• écrevisses de 50 g	pièce	8
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• vin blanc	l	0,08
• goujons ou éperlans ou filets de sole en goujons	pièce	8
• farine	kg	0,040
• œuf (entier)	pièce	1
• huile	l	0,02
• mie de pain	kg	0,080
• pain de mie (2 tranches)	kg	0,080
• huile	l	0,02
• beurre	kg	0,020
• truffe entière	kg	0,020
FUMET		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• parures de champignons		PM
• têtes et arêtes de poisson		PM
• bouquet garni	pièce	1
FINITION		
• crème double	l	0,40
• beurre	kg	0,100
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h 05 min
Durée moyenne de cuisson : • fumet de poisson : • plat principal :	 20 à 25 min 6 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les soles (10 min)
- Ébarber, arracher la peau grise et écailler la peau blanche des soles
- Éliminer les ouïes, vider et laver soigneusement
- Sectionner la tête des soles,en biais,au ras des filets
- Détacher légèrement les filets de l'arête,afin d'en éliminer l'extrémité en fin de cuisson
- Rincer, égoutter et réserver les soles en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique et marquer le fumet de poisson en cuisson (20 min)
(voir fiche N° F 053 « filets de sole bonne femme »)

4 Préparer la garniture normande (55 min)
- Confectionner une nage comme il est indiqué fiche N° F 042 « truites au bleu » avec 1/2 l d'eau, le vin blanc, les carottes, les oignons et le bouquet garni (laisser cuire une vingtaine de minutes)
- Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules
- Ciseler finement les échalotes
- Marquer les moules en cuisson « à la marinière »
- Réserver les moules décortiquées et ébarbées dans un peu de leur cuisson
- Laver si nécessaire et ouvrir délicatement les huîtres
- Les décoller de leur coquille,puis recueillir et filtrer leur eau
- Les marquer en cuisson dans leur eau,additionnée de vin blanc et d'échalotes ciselées (monter progressivement à la température voisine de 80 °C et finir de pocher hors du feu)
- Éplucher, tourner, laver et citronner les têtes de champignons
- Les marquer en cuisson dans un peu d'eau bouillante salée, beurrée et citronnée pendant 5 à 6 minutes
- Laver, châtrer, trousser les écrevisses et les cuire dans la nage bouillante pendant 3 à 4 min
- Les égoutter,puis les réserver au chaud
- Vider, laver et éponger soigneusement les goujons
- Les paner à l'anglaise en forme « de manchon » (il est fréquent d'utiliser des goujonnettes de filets de sole)
- Tailler dans le pain de mie 8 croûtons en forme de N, les frire délicatement dans une petite poêle avec de l'huile et du beurre
- Réserver les croûtons sur du papier absorbant
- Parer et détailler la truffe en 8 tranches régulières et les réserver dans un peu de jus de truffe

5 Plaquer et marquer les soles en cuisson (10 min))
- Réunir dans un petit bahut: le fumet de poisson, la cuisson des moules, des huîtres et un peu de cuisson de champignons
- Beurrer, saler, poivrer et parsemer une plaque à poisson d'échalotes ciselées
- Plaquer les soles,côté peau blanche au-dessus
- Ajouter le vin blanc
- Mouiller avec le fumet et la cuisson des garnitures
- Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré
- Démarrer la cuisson sur le feu et la terminer au four à 160° à 170 °C pendant 6 à 8 minutes

6 Réaliser la sauce (10 min)
- Verser la cuisson des soles dans une grande sauteuse et la réduire presque jusqu'à glace
- Ajouter la crème et réduire à nouveau
- Monter la sauce,au beurre,hors du feu en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet (la sauce peut être passée au chinois étamine)
- Vérifier l'assaisonnement (la sauce peut être acidulée avec quelques gouttes de jus de citron)

7 Ébarber les soles et en extraire l'extrémité de l'arête (5 min)

8 Dresser les soles normande (10 min)

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	F 058

RESPONSABLE: Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 torpilleur*

PRÉSENTATION

- *Frire les goujons, les égoutter sur du papier absorbant, puis les saler légèrement*
- *Réunir dans une petite sauteuse: les crevettes, les huitres et les moules; les chauffer lentement dans un peu de cuisson*
- *Disposer les soles dans le plat de service dans le sens de la diagonale*
- *Répartir régulièrement la garniture tout autour des soles*
- *Placer sur chaque sole une tête de champignon tournée*
- *Chauffer le plat au four, si nécessaire*
- *Napper uniformément les soles ainsi que la garniture*
- *Disposer harmonieusement, et en les intercalant, les goujons frits, les écrevisses lustrées, les N de pain de mie et les lamelles de truffe*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Tournage des champignons***
- ***Confection d'un fumet de poisson***
- ***Préparation et cuisson des crustacés et des mollusques***
- ***Cuisson des poissons (pocher au court-mouillement)***
- ***Réalisation d'une sauce par réduction***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	15	47	48
kJ % énergétique	255 9 %	1 785 63 %	815 28 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2850 kJ (685 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Sole normande.

PLATS SIMILAIRES

- Soles à l'Amiral
- Filets de sole La Vallière
- Soles à la parisienne
- Soles Régence
- Soles Rabelais

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

TRUITES AU RIESL



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 paire de ciseaux à poisson,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 petite russe,*
- *1 plaque à poisson,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• truites portions (8 x 0,200 à 0,250)	kg	1,600 à 2
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• riesling	l	0,20
FUMET		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• arêtes de poisson	kg	0,800
• parures de champignons		PM
• bouquet garni	pièce	1
GARNITURE		
• pâte feuilletée ou rognures de feuilletage	kg	0,160
• farine	kg	0,040
• œuf (dorure)	pièce	1
• champignons à tourner	pièce	8
• citron	pièce	1
• beurre	kg	0,020
• truffe entière	kg	0,020
FINITION		
• crème	l	0,40
• beurre	kg	0,100
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 55 min
Durée moyenne de cuisson :	
• plat principal :	4 à 5 min
• fleurons :	8 à 10 min
• champignons :	5 à 6 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les truites (30 min)
- Ébarber, vider soigneusement les truites, limiter à 2 ou 3 cm l'ouverture ventrale
- Éliminer délicatement les ouïes
- Gratter les caillots de sang sous un filet d'eau à l'aide du manche d'une cuillère ou d'une fourchette
- Rincer abondamment et laisser dégorger les truites durant quelques minutes dans de l'eau glacée
- Égoutter soigneusement et réserver les truites en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique et marquer le fumet de poisson en cuisson (20 min)
(Voir fiche N° F 053 « filets de sole bonne femme »)

4 Préparer la garniture des truites (25 min)
- Abaisser la pâte feuilletée à 3 mm d'épaisseur
- Détailler les fleurons
- Dorer et marquer en cuisson au four à 220°/230 °C pendant 8 à 10 minutes
- Débarrasser les fleurons sur une grille à pâtisserie
- Éplucher, tourner, laver et citronner les têtes de champignons
- Les marquer en cuisson dans un peu d'eau bouillante salée, beurrée et citronnée pendant 5 à 6 minutes
- Parer et détailler la truffe en 8 tranches régulières et les réserver dans un peu de jus de truffe

5 Plaquer et marquer les truites en cuisson (15 min)
- Beurrer une plaque à poisson à l'aide d'un pinceau
- Saler, poivrer et parsemer d'échalotes ciselées
- Plaquer les truites dans le sens de la diagonale du plat, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche, le ventre de la truite vers soi
- Ajouter le riesling
- Mouiller avec le fumet refroidi
- Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré
- Démarrer la cuisson sur le feu et la terminer au four à 160° à 170 °C pendant 4 à 5 minutes

6 Réaliser la sauce (10 min)
- S'assurer de la cuisson des truites
- Verser la cuisson dans une grande sauteuse et la réduire presque jusqu'à glace
- Ajouter la crème et réduire à nouveau (la réduction doit recouvrir le dos d'une cuillère d'une pellicule adhérante et brillante)
- Monter la sauce, au beurre, hors du feu en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'assaisonnement (la sauce peut être passée au chinois étamine)

7 Dépouiller les truites (5 min)

8 Dresser les truites au riesling (5 min)

CAP	*HP*	BEP	*C*	BTH	*HP*	F 059

...ESLING

RESPONSABLE: Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plaque à poisson bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*

PRÉSENTATION

- *Disposer les truites dans le plat de service dans le sens de la diagonale, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche, le ventre des truites vers soi*
- *Placer sur chaque truite une tête de champignon tournée*
- *Chauffer le plat au four, si nécessaire*
- *Napper uniformément et veiller à ne pas recouvrir de sauce les têtes des truites*
- *Essuyer le bord du plat*
- *Disposer une lamelle de truffe sur, ou à côté de chaque tête de champignon*
- *Disposer les fleurons et placer le plat sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des poissons (ébarber, vider, laver)*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)*
- *Taillage et ciselage des légumes*
- *Tournage des champignons*
- *Confection d'un fumet de poisson*
- *Cuisson des poissons (pocher à court-mouillement)*
- *Réalisation d'une sauce par réduction*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	12	49	32
kJ % énergétique	204 8 %	1 812 71 %	544 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2560 kJ (610 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Truite soufflée au riesling, à la mousse de légumes.

PLATS SIMILAIRES

- Truites pochées à l'ancienne
- Truites Archiduc
- Truites aux pointes d'asperges
- Truites à la julienne de légumes
- Truites farcies Cléopâtre
- Truites farcies à la hussarde

REMARQUES

COQUILLES SAIN[T-JA...]
"façon" NAN[A...]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 russes moyennes,*
- *2 sauteuses moyennes,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• coquilles St Jacques (16 x 0,250)	kg	4
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• bouquet garni	pièce	1
FUMET DE POISSON		
• beurre	kg	0,040
• carottes (facultatif)	kg	0,080
• oignon	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• arêtes de poisson	kg	0,800
• parures de champignons		PM
• bouquet garni	pièce	1
GARNITURE		
• crevettes décortiquées	kg	0,160
• moules	kg	0,800
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• champignons de Paris	kg	0,200
• beurre	kg	0,020
• citron	pièce	1/2
VELOUTÉ		
• beurre	kg	0,040
• farine	kg	0,040
FINITION DE LA SAUCE		
• crème double	l	0,40
• beurre	kg	0,140
DÉCOR		
• persil	kg	
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • fumet : • sauce (velouté) : • glaçage :	 20 à 25 min 20 à 25 min 1 à 2 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer tous les légumes (10 min)
- Éplucher et laver soigneusement les carottes, les oignons et les échalotes
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Confectionner 3 petits bouquets garnis
- Ciseler finement les 2/3 des échalotes et émincer le reste pour le fumet de poisson
- Émincer finement les carottes et les oignons en paysanne

3 Marquer le fumet de poisson en cuisson (10 min)
(voir fiche N° F 053 « filets de sole bonne femme »)

4 Préparer les coquilles St Jacques (20 min)
- Brosser, laver et ouvrir les coquilles en glissant délicatement la lame d'un couteau rigide sous la valve supérieure
- Décoller soigneusement les noix des coquilles
- Éliminer les franges, laver et laisser dégorger les noix et les coraux quelques minutes sous un filet d'eau froide
- Supprimer le muscle adducteur (nerf) et escaloper les noix si nécessaire
- Brosser, laver et blanchir fortement 8 coquilles pour la présentation
- Marquer les coquilles St Jacques en cuisson avec un peu d'eau, du vin blanc, de l'échalote ciselée et le bouquet garni
- Saler et poivrer puis monter progressivement à une température voisine de 80 °C et finir de pocher les coquilles hors du feu
- Réserver les coquilles dans leur cuisson

5 Préparer les moules (10 min)
- Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules
- Les marquer en cuisson avec le vin blanc, l'échalote ciselée et un peu de poivre du moulin
- Réserver les moules décortiquées, ébarbées dans leur cuisson décantée

6 Préparer les champignons (5 min)
- Éplucher, laver et escaloper les champignons
- Les marquer en cuisson dans un peu d'eau bouillante salée avec un peu de beurre et le jus d'un 1/2 citron

7 Confectionner le roux blanc (5 min)
- Le laisser refroidir

8 Confectionner la sauce (velouté) (15 min)
- Réunir dans une sauteuse, le fumet de poisson avec la cuisson des coquilles St Jacques, un peu de la cuisson des moules et des champignons
- Réduire des 2/3,puis verser la réduction bouillante sur le roux refroidi
- Remuer à l'aide d'un petit fouet à sauce et porter le velouté à l'ébullition
- Cuire doucement durant une dizaine de minutes et dépouiller si nécessaire
- Ajouter la crème et réduire à nouveau le velouté
- Monter la sauce,au beurre,hors du feu en l'émulsionnant à l'aide d'un petit fouet
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement (la sauce peut être acidulée avec quelques gouttes de jus de citron et passée au chinois étamine)

9 Terminer la garniture (5 min)
- Réunir la garniture bien égouttée dans une sauteuse puis la faire étuver doucement au beurre
- Lier la garniture avec la moitié de la sauce
- Vérifier l'assaisonnement

10 Dresser et glacer les coquilles St Jacques (5 min)

Remarque :
- *Les coquilles peuvent être bordées d'un cordon de pommes Duchesse. Afin de faciliter le glaçage il est possible d'ajouter à la sauce des coquilles un peu de sauce hollandaise.*

...JACQUES
...AISE

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	G 060

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Stabiliser les coquilles afin d'assurer leur parfaite horizontalité*
- *Masquer le fond avec un peu de sauce*
- *Remplir les coquilles avec la garniture*
- *Napper soigneusement et glacer vivement les coquilles St Jacques sous la salamandre*
- *Disposer les coquilles sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Placer un bouquet de persil en branches au centre du plat*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des mollusques***
- ***Préparation des légumes***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Cuisson des coquillages***
- ***Confection d'un fumet de poisson***
- ***Confection d'un roux blanc***
- ***Réalisation d'une sauce à base de roux***
- ***Réalisation d'un glaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	8	44	17
kJ % énergétique	135 6 %	1 675 80 %	290 14 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2100 kJ (500 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Pétales de St Jacques à la julienne de légumes et au safran.

PLATS SIMILAIRES

- Coquilles St Jacques dieppoise
- Coquilles St Jacques Marguery
- Coquilles St Jacques au gratin
- Coquilles St Jacques à la parisienne

REMARQUES

MOULES MARI

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 plaque à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 passoire,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat ou*
  1 grande russe avec couvercle.

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• moules de bouchot	kg	2,400
• beurre	kg	0,080
• échalotes	kg	0,080
• vin blanc	l	0,08
• persil	kg	0,020
FINITION		
• persil	kg	0,020
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	5 à 6 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les moules (15 min)
- Gratter, nettoyer, éliminer le byssus et laver soigneusement les moules (ne pas les laisser tremper)
- Les réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil

4 Marquer les moules en cuisson (5 min)
- Réunir dans un rondeau plat ou dans une grande russe, les moules bien égouttées, le beurre en parcelles, les échalotes ciselées, le vin blanc et la moitié du persil haché
- Poivrer et cuire à plein feu et à couvert pendant 5 à 6 minutes
- Remuer le récipient en cours de cuisson
- Retirer le récipient du feu lorsque les moules sont ouvertes (trop cuites elles se racornissent)

5 Dresser les moules marinière (10 min) (voir présentation)

Remarque :
- *Les moules marinière doivent être ouvertes uniquement « à la commande ».*
- *D'autres méthodes, sont parfois utilisées : les échalotes peuvent être suées au beurre ou remplacées par de l'oignon ciselé.*
- *Le mouillement peut être complété avec du fumet de poisson.*
- *Une liaison peut être obtenue en ajoutant soit un peu de beurre manié, soit un peu de velouté de poisson.*

CAP	C	BEP	C	BTH	O	G 061

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Égoutter les moules à l'aide d'une écumoire, puis les dresser dans un grand légumier*
- *Retirer la coquille vide des moules situées sur le dessus*
- *Décanter et réduire la cuisson en plein feu puis la monter au beurre hors du feu*
- *Verser la cuisson sur les moules et veillez à ne pas mettre le dépôt*
- *Saupoudrer de persil haché*
- *Disposer le légumier sur un sous-bol recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des mollusques***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Cuisson des coquillages***

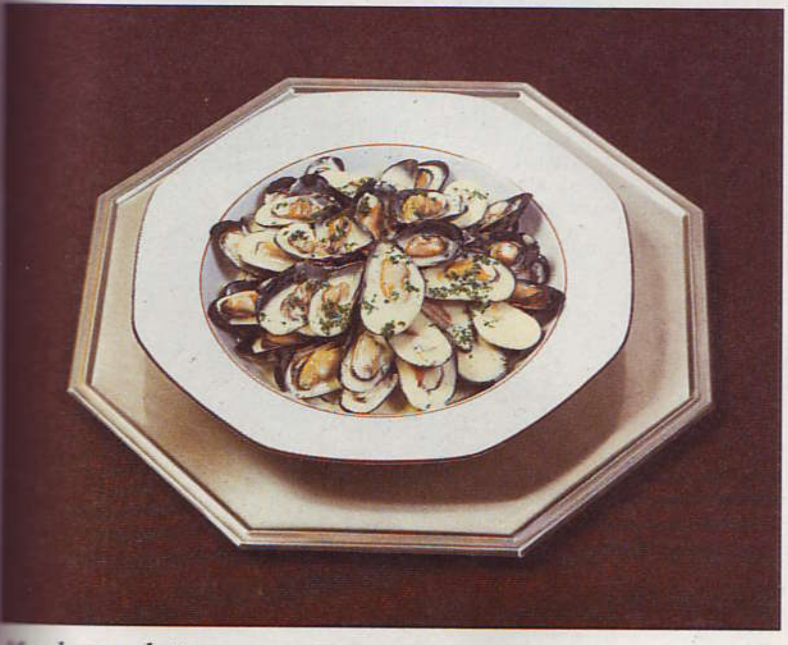
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	2	18	11
kJ % énergétique	34 4 %	684 76 %	187 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 900 kJ (215 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Moules poulette.

PLATS SIMILAIRES

- Moules à la crème
- Moules poulette
- Moules bonne-femme
- Moules au curry
- Praires marinière
- Coques marinière
- Palourdes marinière

REMARQUES

MOULES FA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 plaque à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 passoire,*
- *1 planche à découper,*
- *1 poche et 1 douille unie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat ou 1 grande russe avec couvercle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• moules d'Espagne	kg	2,400
• échalotes	kg	0,080
• vin blanc	l	0,08
BEURRE « D'ESCARGOTS »		
• beurre	kg	0,300
• échalotes (facultatif)	kg	0,040
• persil	kg	0,040
• ail	kg	0,020
FINITION		
• mie de pain	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • gratin :	 5 à 6 min 1 à 2 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer les moules (15 min)**
- Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules (ne pas les faire tremper)
- Les réserver en enceinte réfrigérée

3 **Préparer la garniture (15 min)**
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- En réserver 40 g pour le beurre d'escargots
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Éplucher, laver, éliminer le germe, écraser et hacher les gousses d'ail
- Tamiser la mie de pain

4 **Marquer les moules en cuisson (5 min)**
- Réunir dans un rondeau plat ou dans une grande russe, les moules bien égouttées, les échalotes ciselées et le vin blanc
- Poivrer et cuire à plein feu et à couvert pendant 5 à 6 minutes
- Remuer le récipient en cours de cuisson
- Retirer le récipient du feu lorsque les moules sont ouvertes (trop cuites elles se racornissent)
- Les égoutter soigneusement et les refroidir rapidement

5 **Confectionner le beurre d'escargots (5 min)**
- Réunir dans une petite calotte en acier inoxydable, le beurre en pommade, les échalotes ciselées, le persil, les gousses d'ail finement hachées et la moitié de la mie de pain tamisée
- Saler, poivrer et mélanger à l'aide d'une spatule en bois
- Vérifier l'assaisonnement et réserver le beurre d'escargots à la température ambiante

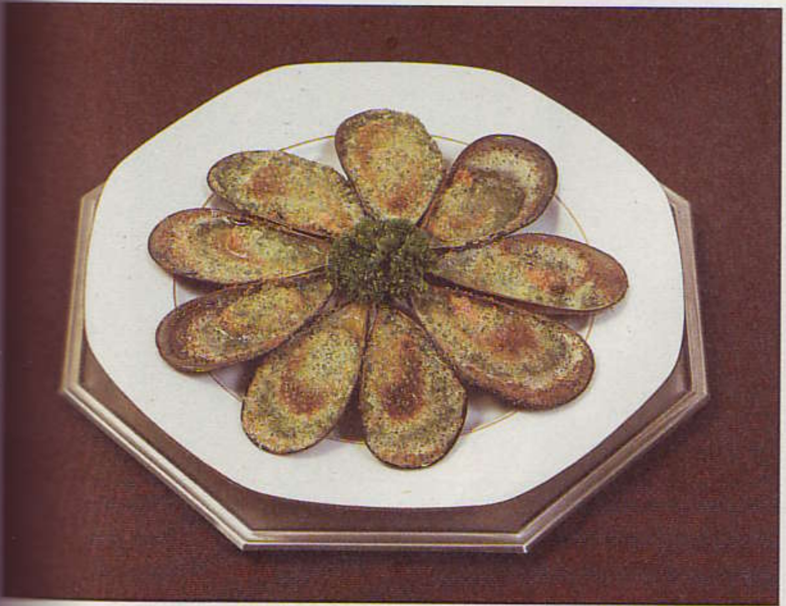
6 **Farcir les moules (10 min)**
- Retirer la coquille vide (valve supérieure) des moules
- Masquer chaque moule avec un peu de beurre et lisser en surface à l'aide d'une spatule métallique (les moules peuvent être farcies également à l'aide d'une poche munie d'une douille)
- Saupoudrer les moules avec le reste de la mie de pain

7 **Dresser les moules farcies (5 min)**

CAP	HP	BEP	HP	BTH	O	G 062

…IES

RESPONSABLE : Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *4 assiettes à entremet ou 4 petits plats individuels*

PRÉSENTATION

- *Disposer harmonieusement les moules farcies sur des assiettes à entremet ou sur des petits plats individuels*
- *Gratiner vivement dans un four très chaud ou éventuellement sous la salamandre (le gratin doit être léger et le beurre bien mousseux)*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des mollusques*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)*
- *Taillage et ciselage des légumes*
- *Cuisson des coquillages*
- *Confection d'un beurre composé réalisé à froid*
- *Réalisation d'un gratin léger*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	9	32	10
kJ % énergétique	120 8 %	1 210 80 %	170 12 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1500 kJ (360 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



…sortiment de coquillages farcis.

PLATS SIMILAIRES

- Praires farcies
- Palourdes farcies
- Escargots de Bourgogne provençale
- Mouclade rochelaise
- Mouclade charentaise
- Mouclade catalane

REMARQUES

PILAF DE FRUIT

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *3 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois ordinaire,*
- *1 chinois métallique,*
- *1 bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes russes,*
- *2 petites russes,*
- *1 grande sauteuse,*
- *3 sauteuses moyennes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• coquilles St Jacques (8 x 0,250)	kg	2
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• bouquet garni	pièce	1
• langoustines (16 x 0,050)	kg	0,800
• vinaigre	l	0,02
• thym et laurier		PM
• moules	kg	0,800
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• crevettes décortiquées	kg	0,160
• champignons de Paris	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
• citron	pièce	1/2
SAUCE AMÉRICAINE		
• huile	l	0,02
• beurre	kg	0,020
• carapaces de langoustines		PM
• étrilles	kg	0,800
• oignons	kg	0,080
• carottes	kg	0,080
• échalotes	kg	0,040
• cognac	l	0,04
• vin blanc	l	0,08
• arêtes de poisson	kg	0,800
• tomates	kg	0,400
• concentré de tomates	kg	0,040
• ail	gousse	4
• bouquet garni	pièce	1
• estragon	botte	1/4
ROUX BLOND ou BEURRE MANIÉ		
• beurre	kg	0,040
• farine	kg	0,040
FINITION		
• crème double	l	0,20
• beurre	kg	0,020
RIZ PILAF		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• poivre de Cayenne		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h 05 min
Durée moyenne de cuisson :	
• fumet de poisson :	20 à 25 min
• sauce américaine :	30 min
• riz Pilaf :	16 à 18 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Éplucher et laver les légumes des garnitures aromatiques (15 min)
- Ciseler finement les échalotes
- Tailler en fine brunoise les carottes et les oignons (petits dés)
- Confectionner 3 petits bouquets garnis
- Concasser les tomates

3 Préparer les garnitures (45 min)

– Les coquilles Saint Jacques :
- Brosser, laver et ouvrir les coquilles en glissant délicatement la lame d'un couteau ri… sous la valve supérieure
- Décoller soigneusement les noix des coquilles
- Éliminer les franges, laver puis laisser dégorger les noix et les coraux durant quelq… minutes sous un filet d'eau froide
- Supprimer le muscle adducteur et escaloper les noix si nécessaire

– Les langoustines :
- Laver et pocher les langoustines dans de l'eau bouillante fortement salée et addition… de vinaigre, d'un peu de thym et de laurier
- Les laisser cuire pendant 1 à 2 min à partir de la reprise de l'ébullition, puis les égout… et en décortiquer seulement la moitié
- Réserver la 2ème moitié pour la finition du plat

– Les moules :
- Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules, les marquer en cuisson avec un pe… de vin blanc, de l'échalote ciselée et du poivre du moulin
- Réserver les moules décortiquées et ébarbées dans leur cuisson décantée

– Les champignons :
- Éplucher, laver et escaloper le champignons
- Les marquer en cuisson dans un peu d'eau bouillante salée avec un peu de beurre et … jus d'un 1/2 citron
- Marquer les coquilles Saint Jacques en cuisson avec un peu d'eau, du vin blanc, … l'échalote ciselée, et le bouquet garni
- Saler et poivrer puis atteindre progressivement une température voisine de 80 °C … finir de les pocher hors du feu
- Réserver les coquilles dans leur cuisson

4 Réaliser la sauce américaine (30 min)
(voir fiche N° F 057 «lotte à l'américaine»)

5 Marquer le riz pilaf en cuisson (10 min)
(voir fiche N° F 057 «lotte à l'américaine»)

6 Terminer la sauce américaine (10 min)
- Passer le fond de sauce au chinois en foulant fortement
- Ajouter une partie de la cuisson des moules, des coquilles et des champignons
- Réduire l'ensemble de moitié
- Lier la sauce soit avec un roux blond, soit avec un peu de beurre manié
- Laisser cuire à nouveau pendant une dizaine de minutes
- Crémer et laisser réduire légèrement
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine
- Tamponner en surface puis réserver à couvert la sauce américaine au bain-marie

7 Terminer la garniture (5 min)
- Égoutter soigneusement tous les éléments de la garniture
- Réunir dans une sauteuse les coquilles Saint Jacques escalopées, les queues de lang…tines, les moules, les crevettes et les champignons
- Étuver l'ensemble avec un peu de beurre
- Ajouter les 3/4 de la sauce américaine
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement

8 Dresser le pilaf de fruits de mer (5 min)

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	G 063

DE MER

RESPONSABLE: Poissonnier (saucier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Emplir de riz pilaf 1 moule à savarin beurré*
- *Tasser légèrement puis le démouler sur un grand plat rond*
- *Remplir le centre avec la garniture de fruits de mer*
- *Verser régulièrement un cordon de sauce américaine tout autour du riz*
- *Disposer harmonieusement les langoustines troussées et lustrées*
- *Dresser si nécessaire un complément de garniture et de sauce américaine en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des mollusques et des crustacés***
- ***Cuisson des mollusques et des crustacés***
- ***Préparation des légumes***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Réalisation de la sauce américaine***
- ***Cuisson du riz pilaf***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	50	34	27
kJ % énergétiques	850 33 %	1 290 49 %	460 18 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2600 kJ (620 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Panaché de fruits de mer au coulis de langoustine.

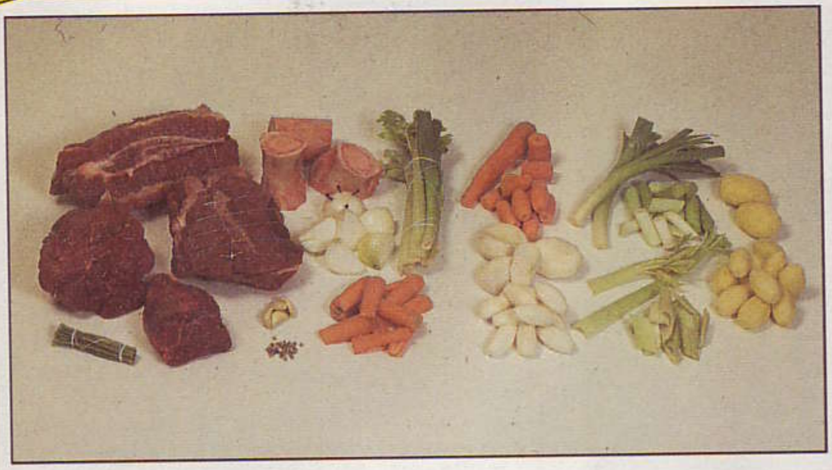
PLATS SIMILAIRES

- Turban de fruits de mer à l'indienne
- Pilaf de fruits de mer dieppoise
- Timbale de fruits de mer Nantua
- Timbale de fruits de mer persanne
- Timbale de fruits de mer au coulis d'étrilles

REMARQUES

POT-AU-FEU

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *4 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau haut ou 1 marmite,*
- *5 petites russes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• jumeau	kg	0,400
• gite-gîte	kg	0,400
• macreuse	kg	0,800
• plat de côte	kg	0,800
• os de crosse et os à mœlle	kg	0,800
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• poireaux	kg	0,200
• céleri	kg	0,100
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousses	2
GARNITURE		
• carottes	kg	0,800
• navets	kg	0,800
• poireaux (blancs)	kg	0,400
• pommes de terre	kg	0,800
• céleri	kg	0,200
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre en grain		PM
• clous de girofle		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	3 h à 3 h 30

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Éplucher et laver tous les légumes (20 min)

3 Préparer les légumes de la garniture aromatique (5 min)
- Tronçonner les carottes (si elles sont grosses)
- Couper transversalement les oignons et les faire colorer sur la plaque du fourneau
- Clouter côté talon un oignon avec 2 clous de girofle
- Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, le thym, le laurier, les poireaux et le céleri

4 Préparer la viande et les os (10 min)
- Parer, dégraisser si nécessaire et ficeler les morceaux de viande
- Concasser les os, récupérer la mœlle et la réserver dans une petite calotte avec de l'eau glacée

5 Marquer le pot-au-feu en cuisson (5 min)
- Porter 4 à 5 litres d'eau salée au gros sel à l'ébullition
- Ajouter les os, les carottes, les oignons cloutés et caramélisés et le bouquet garni
- Plonger la viande dès l'ébullition et maintenir constamment la cuisson à feu très doux et régulier durant 3 à 3 h 30
- Ecumer fréquemment et dégraisser si nécessaire. La marmite (bouillon de pot au feu) doit être parfaitement limpide et légèrement ambrée)

6 Préparer les légumes de la garniture d'accompagnement (20 min)
- Tourner, rincer et réserver les pommes de terre dans un petit bahut avec de l'eau froide
- Tourner les carottes et les navets (suivant la période de l'année il est possible de les blanchir)
- Supprimer les « fils » et tronçonner le céleri
- Éliminer le vert et tronçonner les blancs de poireaux

7 Marquer les légumes en cuisson (10 min)
(30 min avant la fin de la cuisson de la viande)
- Prélever un peu de bouillon de pot-au-feu et cuire séparément les légumes dans cette cuisson
- Cuire les pommes de terre à l'anglaise, démarrer la cuisson à l'eau froide, saler au gros sel et écumer si nécessaire

8 S'assurer de la cuisson de la viande et des légumes

9 Dresser le pot-au-feu (5 min)

Remarque :
- *Cette méthode constitue une des bases les plus simples de la confection d'un pot-au-feu, outre les éléments cités dans le bon d'économat il est possible d'ajouter 1 ou 2 jarrets de veau, 1 poularde et éventuellement une saucisse de Morteau. Il est d'usage de servir en accompagnement : du gros sel, de la moutarde, des cornichons, de la sauce tomate, de la sauce raifort ou de la sauce ravigote.*

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	H 064

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat creux bi-métal ou 1 grand plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Détailler la mœlle en tranches régulières et la plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante*
- *Couper la viande en tranches épaisses et la dresser dans un grand plat creux*
- *Disposer harmonieusement les légumes par bouquets autour de la viande en variant les couleurs*
- *Placer une lame de mœlle sur chaque tranche de viande et arroser l'ensemble de bouillon de pot-au-feu parfaitement dégraissé et filtré*
- *Placer le plat sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Préparation de la viande (parer, dégraisser, ficeler)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Confection d'une marmite et cuisson d'une viande pochée***
- ***Cuisson à l'anglaise***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	38	37	50
kJ % énergétique	646 22 %	1 406 49 %	850 29 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2900 kJ (700 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Filet de bœuf à la ficelle.

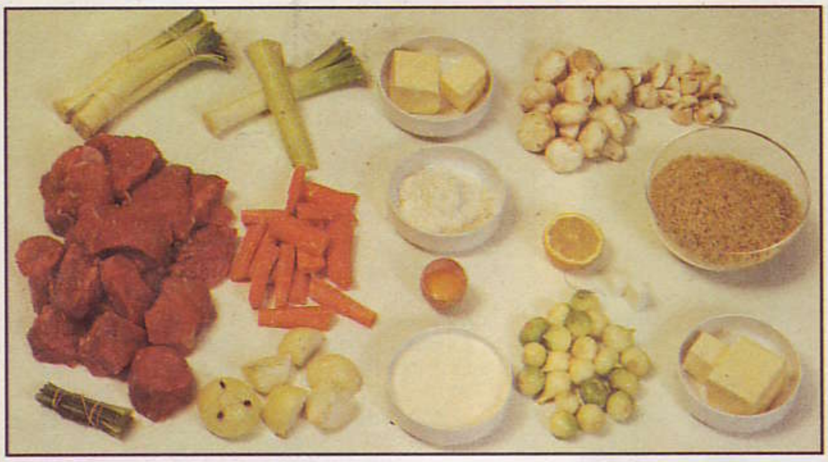
PLATS SIMILAIRES

- Confection d'une marmite pour consommé
- Bœuf gros sel flamande
- Petite marmite charolaise
- Petite marmite Henri IV
- Queue de bœuf en hochepot
- Gigot à l'anglaise
- Poule au pot

REMARQUES

BLANQUETTE DE
A L'ANCIENNE
Riz créole

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 bahut en acier inoxydable,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe avec couvercle,*
- *1 petit rondeau haut,*
- *1 grande sauteuse,*
- *2 petites sauteuses.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• épaule de veau sans os	kg	1,400 à 1,600
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• poireaux (blancs)	kg	0,200
• céleri	kg	0,100
• bouquet garni	pièce	1
• ail (facultatif)	gousse	2
VELOUTÉ		
• beurre	kg	0,060
• farine	kg	0,060
• crème double	l	0,20
• œufs (jaunes)	pièce	2
GARNITURE A L'ANCIENNE		
• champignons de Paris	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
• citron	pièce	1/2
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
RIZ CRÉOLE		
• riz	kg	0,400
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• clous de girofle		PM
• sucre		PM
• poivre blanc		PM

Durée moyenne de préparation	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture (riz) :	40 à 50 min 14 à 16 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer la viande (5 min)**
- Vérifier, parer et dégraisser les morceaux d'épaule de veau si nécessaire

3 **Blanchir la viande (5 min)**
- Placer les morceaux dans une russe et mouiller à l'eau froide
- Porter à l'ébullition et blanchir durant quelques minutes
- Écumer soigneusement puis rafraîchir et égoutter les morceaux
- Rincer et réserver la russe pour la cuisson

4 **Préparer la garniture aromatique (15 min)**
- Éplucher et laver soigneusement les carottes, les oignons, les poireaux, le céleri, les tiges de persil et les gousses d'ail
- Tailler les carottes en gros bâtonnets et les oignons en quartiers
- Clouter côté talon, un oignon avec 2 clous de girofle
- Confectionner le bouquet garni avec les tiges de persil, le thym, le laurier, les poireaux et le céleri

5 **Marquer la blanquette en cuisson (5 min)**
- Placer les morceaux de viande blanchis dans la russe
- Mouiller à l'eau froide ou au fond blanc de veau à 2 ou 3 cm au-dessus des morceaux
- Saler au gros sel et porter à l'ébullition
- Écumer soigneusement et ajouter la garniture aromatique
- Cuire doucement et à couvert pendant 40 à 50 minutes

6 **Confectionner le roux blanc, et le refroidir rapidement (5 min)**

7 **Préparer la garniture à l'ancienne (20 min)**
- Laisser tremper quelques minutes les petits oignons dans de l'eau tiède, puis les éplucher et les rincer
- Les marquer en cuisson par glaçage à blanc
- Placer les petits oignons dans une sauteuse de grandeur appropriée
- Mouiller presqu'à hauteur avec de l'eau
- Saler puis ajouter le beurre et un peu de sucre
- Recouvrir d'un papier sulfurisé
- Cuire doucement pendant une vingtaine de minutes jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de cuisson, les petits oignons doivent être enrobés d'une pellicule brillante composée de beurre et de sucre
- Éplucher, laver et escaloper les champignons
- Les marquer en cuisson dans un peu d'eau bouillante salée avec un peu de beurre et le jus d'un demi citron

8 **Marquer le riz en cuisson (5 min)**
- Rincer abondamment le riz
- Le marquer en cuisson dans une grande quantité d'eau bouillante salée
- Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Cuire doucement et à couvert pendant 14 à 16 min environ
- Rafraîchir complètement et égoutter le riz

9 **Décanter la viande et confectionner le velouté (10 min)**
- S'assurer de la cuisson de la viande puis la décanter dans un bahut en acier inoxydable
- Passer le fond de cuisson au chinois étamine
- Verser le fond bouillant sur le roux froid et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition à l'aide d'un petit fouet
- Laisser cuire doucement le velouté durant une dizaine de minutes

10 **Préparer la liaison (2 min)**
- Clarifier les œufs et mélanger les jaunes à la crème

11 **Terminer la sauce de la blanquette (5 min)**
- Ajouter progressivement, hors du feu, la liaison au velouté
- Remuer à l'aide d'un fouet à sauce et remettre à bouillir quelques secondes
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine sur les morceaux de viande
- Ajouter les champignons bien égouttés et les petits oignons
- Réserver la blanquette à couvert au bain-marie

12 **Chauffer le riz et dresser la blanquette (8 min)**

DE VEAU
NNE

CAP	C	BEP	O	BTH	O	H 065

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *2 légumiers*
- *1 grand dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

ou

- *2 légumiers*
- *2 dessous de plats ronds*
- *2 papiers gaufrés ronds*

PRÉSENTATION
- *Disposer le riz dans un grand plat creux beurré, le saler légèrement puis répartir quelques parcelles de beurre en surface*
- *Couvrir le riz avec un papier sulfurisé beurré et le placer dans un four doux pendant une dizaine de minutes*
- *Égrener le riz de temps en temps à l'aide d'une fourchette*
- *Dresser la blanquette légèrement en dôme dans 1 légumier*
- *Répartir la garniture sur le dessus et napper sans excès avec la sauce*
- *Dresser le riz légèrement en dôme dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation de la viande (parer, dégraisser)*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, tailler)*
- *Confection d'un fond blanc de veau*
- *Cuisson d'une viande pochée*
- *Confection d'un roux blanc*
- *Réalisation d'une sauce à base de roux*
- *Cuisson du riz créole*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	47	58	41
kJ % énergétique	800 26 %	2 204 71 %	697 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3100 kJ (740 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Blanquette de dinde aux petits légumes.

PLATS SIMILAIRES

- Blanquette de veau aux poireaux
- Blanquette de veau aux choux-fleur
- Blanquette d'agneau aux primeurs
- Blanquette de volaille au céleri
- Blanquette de lotte aux pâtes fraîches

REMARQUES

CARRÉ D'AGNEAU A[UX PRIMEURS]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *3 petites calottes,*
- *1 petit bahut,*
- *1 petit bain-marie,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois,*
- *1 passoire,*
- *1 grille.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à rôtir ou 1 sautoir,*
- *2 petites russes,*
- *3 petites sauteuses,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 carrés d'agneau couverts (8 côtes)	kg	2
• beurre ou	kg	0,040
huile d'arachide	l	0,04
JUS DE ROTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym		PM
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson (facultatif)	botte	1/4
GARNITURE		
• carottes	kg	0,800
• navets	kg	0,800
• petits pois écossés extras-fins	kg	0,200
• haricots verts extras-fins	kg	0,200
• pommes de terre à chair ferme	kg	0,800
• huile d'arachide	l	0,04
• beurre	kg	0,080
• persil		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel gros		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 20 à 25 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Parer les carrés (12 min)
- Éliminer la peau parcheminée, les os des vertèbres et le « nerf »
- Dégraisser légèrement si nécessaire
- Manchonner
- Réserver au frais avec les parures maigres et les os

3 Préparer la garniture aromatique des carrés (5 min)
- Éplucher et laver l'ail, les carottes et les oignons
- Écraser l'ail
- Tailler les carottes et les oignons en petits dés « fine mirepoix »
- Prévoir une brindille de thym

4 Préparer la garniture « aux primeurs » (30 min)
- Écosser et laver les petits pois
- Effiler et laver les haricots verts
- Éplucher, laver et tourner les carottes, les navets et les pommes de terre
- Trier et équeuter le cresson

5 Marquer les légumes en cuisson (5 min)
- Cuire à l'anglaise, rafraîchir puis égoutter les petits pois et les haricots verts
- Glacer à blanc les carottes et les navets

6 Marquer les carrés en cuisson (5 min)
- Assaisonner les carrés
- Les placer dans une plaque à rôtir sur les os et les parures en protégeant les manches
- Arroser de beurre fondu ou d'huile
- Répartir quelques fragments de fleur de thym sur les carrés
- Saisir à four très chaud (250 °C pendant 10 minutes)
- Terminer la cuisson à 200 °C pendant une dizaine de minutes, selon la grosseur des carrés
- S'assurer de la cuisson des carrés (chair rosée)
- Débarrasser sur une plaque munie d'une grille et réserver au chaud

7 Marquer les pommes cocottes en cuisson (3 min)
- Blanchir les pommes, égoutter
- Rissoler à l'huile
- Égoutter, beurrer, saler et réserver au chaud

8 Confectionner le jus de rôti (10 min)
- Mettre la garniture aromatique dans la plaque de cuisson et faire pincer si nécessaire
- Dégraisser
- Déglacer à l'eau
- Ajouter l'ail écrasé et le thym
- Laisser réduire puis vérifier l'assaisonnement
- Passer au chinois étamine
- Réserver au bain-marie à température supérieure à + 65 °C

9 Chauffer les légumes (5 min)
- Plonger les petits pois et les haricots verts durant quelques secondes dans une chauffante bouillante et salée
- Égoutter puis lier au beurre

10 Dresser les carrés (voir présentation) (5 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 066

UX PRIMEURS

RESPONSABLE : Rôtisseur et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer harmonieusement les légumes par petits bouquets autour des carrés en variant les couleurs*
- *Lustrer les légumes au beurre*
- *Verser un peu de jus de rôti au fond du plat*
- *Arroser les carrés de beurre noisette au moment de l'envoi du plat*
- *Saupoudrer légèrement les pommes de terre de persil haché*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités des plats*
- *Dresser le reste du jus de rôti dans une saucière préalablement chauffée*

TECHNIQUES DE BASE

- *Parage d'un carré (désosser, dénerver, manchonner)*
- *Préparation des légumes tournés (éplucher, laver, tourner)*
- *Cuisson d'une viande rouge rôtie*
- *Cuisson à l'anglaise (rafraîchir)*
- *Cuisson par glaçage à blanc*
- *Confection d'un jus de rôti*

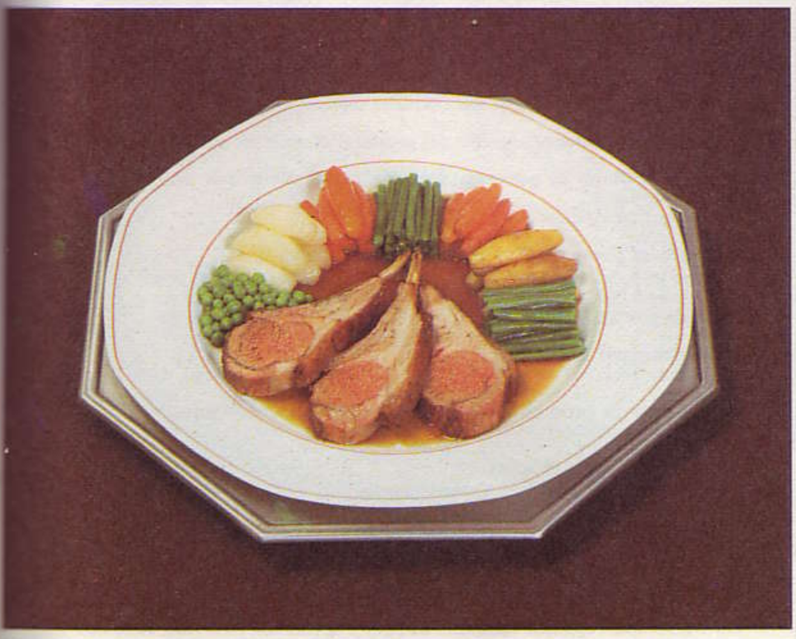
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	36	48	20
kJ % énergétique	612 22 %	1 825 66 %	340 12 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2775 kJ (665 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Carré d'agneau aux primeurs.

PLATS SIMILAIRES

- Carré d'agneau persillé, bouquetière de légumes
- Gigot d'agneau rôti, haricots verts au beurre
- Selle d'agneau rôtie printanière
- Contre-filet rôti, jardinière de légumes
- Rôti de bœuf, timbale de primeurs

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

CARRÉ D'AGNEAU

Bouquetière de lé...



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *3 petites calottes,*
- *2 petits bahuts,*
- *1 planche à découper,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petite grille,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à rôtir ou 1 sautoir,*
- *3 petites russes,*
- *3 petites sauteuses,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 carrés d'agneau couverts (8 côtes)	kg	2
• beurre ou	kg	0,040
huile	l	0,04
JUS DE ROTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym		PM
• ail	gousse	2
PERSILLADE		
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,080
• mie de pain	kg	0,080
• ail	gousse	8
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
GARNITURE		
• carottes	kg	0,600
• navets	kg	0,600
• petits pois écossés	kg	0,200
• haricots verts	kg	0,200
• beurre	kg	0,080
• pommes de terre à chair ferme	kg	0,600
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,020
• fonds d'artichauts (petits)	pièce	8
• citron	pièce	2
• huile	l	0,02
• choux-fleurs	kg	0,600
SAUCE HOLLANDAISE		
• œufs (jaunes)	pièce	2
• beurre	kg	0,100
• citron	pièce	1/2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• sucre		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 20 à 25 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Parer les carrés (12 min)
- Arracher la peau parcheminée et éliminer les os des vertèbres et le « nerf »
- Dégraisser légèrement si nécessaire
- Manchonner et réserver les carrés ainsi que les os et les parures maigres en enceinte réfri-gérée

3 Préparer la garniture aromatique des carrés (5 min)
- Éplucher et laver les carottes et les oignons puis les tailler en « fine mirepoix » (petits dés)
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail
- Prévoir une brindille de thym

4 Mettre le beurre de la sauce hollandaise à clarifier (3 min)

5 Préparer la bouquetière de légumes (30 min)
- Écosser et laver les petits pois
- Effiler et laver les haricots verts
- Éplucher, laver, tourner et rincer les carottes, les navets et les pommes de terre
- Éplucher et diviser les choux-fleurs en petits bouquets, les laisser tremper dans de l'eau vinaigrée puis les rincer
- Tourner et citronner les fonds d'artichauts puis les réserver dans de l'eau citronnée
- Laver, trier et équeuter le cresson, le réserver au frais avec un peu d'eau

6 Marquer les légumes en cuisson (10 min)
- Cuire à l'anglaise les haricots verts, les petits pois et les choux-fleurs, les rafraîchir puis les égoutter
- Glacer à blanc les carottes et les navets
- Cuire dans de l'eau bouillante salée et citronnée les fonds d'artichauts, les recouvrir de 2 cl d'huile et d'une feuille de papier sulfurisé

7 Marquer les carrés en cuisson (5 min)
(voir fiche précédente N° H 066 carré d'agneau aux primeurs)

8 Confectionner la persillade (5 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Tamiser la mie de pain
- Éplucher, laver, éliminer le germe des gousses d'ail, puis les écraser et les hacher finement
- Mélanger le beurre en pommade dans une petite calotte avec le persil, l'ail haché, et la mie de pain
- Saler et poivrer légèrement

9 Marquer les pommes cocottes en cuisson (5 min)
- Blanchir les pommes (départ eau froide) puis les égoutter
- Les rissoler à l'huile
- Égoutter, beurrer, saler et réserver les pommes cocottes au chaud

10 Confectionner la sauce hollandaise (10 min)
(voir fiche N° F 041 tronçons de turbot pochés sauce hollandaise)

11 Débarrasser le carré et confectionner le jus de rôti (10 min)
(voir fiche précédente)

12 Persiller les carrés (5 min)
- Appliquer régulièrement la persillade sur les carrés et les placer sous la salamandre afin d'obtenir une légère coloration uniforme

13 Dresser les carrés (5 min)

Remarque :
- *Cette technique s'applique également au gigot d'agneau rôti (voir fiche suivante).*

…PERSILLÉ

…légumes

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	H 067

RESPONSABLE: Rôtisseur et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long*
- *1 plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Plonger les choux-fleurs durant quelques secondes dans une chauffante bouillante et salée*
- *Les égoutter soigneusement, puis les rassembler et les presser en forme de boule*
- *Disposer la boule de chou-fleur sur un plat rond beurré, napper uniformément avec la sauce hollandaise*
- *Glacer vivement sous la salamandre*
- *Plonger séparément les petits pois et les haricots verts dans la chauffante, les égoutter puis les lier au beurre*
- *Disposer harmonieusement les légumes autour du chou-fleur en variant les couleurs*
- *Placer les carrés persillés sur le plat de service dans le sens de sa diagonale*
- *L'arroser de beurre noisette au moment de l'envoi*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser le jus de rôti dans une saucière préalablement chauffée*

TECHNIQUES DE BASE

- *Parage d'un carré (désosser, dénerver, manchonner)*
- *Préparation des légumes (éplucher, écosser, effiler, équeuter)*
- *Tournage des légumes*
- *Cuisson d'une viande rouge rôtie*
- *Cuisson à l'anglaise*
- *Cuisson par glaçage à blanc*
- *Confection d'un jus rôti*
- *Confection d'une sauce émulsionnée semi-coagulée chaude*
- *Confection d'une persillade*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	34	67	22
kJ % énergétique	580 16 %	2 545 73 %	375 11 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3500 kJ (840 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Couronne d'agneau au basilic.

PLATS SIMILAIRES

- Gigot d'agneau persillé aux primeurs
- Couronne d'agneau provençale
- Carré d'agneau bretonne
- Selle d'agneau persillée mentonnaise

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

GIGOT D'AGNE[AU]

Gratin de pommes d[e terre]



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 bahuts,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petite grille,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 plaque à rôtir,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 1 gigot raccourci non paré	kg	2
• beurre	kg	0,040
ou		
huile	l	0,04
JUS DE ROTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym		PM
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
GARNITURE		
• pommes de terre	kg	2
• lait	l	0,80
• crème	l	0,40
• gruyère	kg	0,200
• beurre	kg	0,040
• ail (facultatif)	gousse	1
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson :	
• plat principal :	50 à 55 min
• garniture :	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer le gigot (10 min)
- Parer, dégraisser légèrement si nécessaire et manchonner le gigot (il peut être partiellement désosser)
- Ficeler, et réserver le gigot ainsi que les os et les parures maigres en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (5 min)
- Éplucher et laver les carottes et les oignons puis, les tailler en « fine mirepoix » (petit dés)
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail
- Prévoir une brindille de thym

4 Marquer le gigot en cuisson (5 min)
- Assaisonner le gigot
- Le placer dans une plaque à rôtir de grandeur appropriée sur les os concassés et les parures
- Arroser de beurre fondu ou d'huile
- Saisir à four très chaud 220 à 230 °C pendant 10 minutes, puis terminer la cuisson à (200 °C) pendant 40 à 45 minutes

5 Préparer le gratin de pommes de terre (25 min)
- Éplucher, laver, et essuyer soigneusement les pommes de terre
- Les émincer finement à l'aide d'une mandoline
- Placer les pommes de terre émincées dans une russe
- Mouiller avec le lait froid et porter à l'ébullition
- Cuire les pommes de terre durant une dizaine de minutes
- Assaisonner en fin de cuisson avec du sel fin, du poivre du moulin et quelques râpures de noix de muscade
- Égoutter les pommes
- Disposer en couche mince les pommes de terre dans un plat à gratin beurré et éventuellement aillé
- Napper copieusement les pommes de terre avec la crème
- Ajouter un peu de gruyère râpé
- Recouvrir d'une deuxième couche mince de pommes de terre
- Napper à nouveau avec la crème
- Répartir uniformément le reste du gruyère râpé et quelques petites parcelles de beurre
- Placer le plat au four à 200 °C pendant une vingtaine de minutes afin d'obtenir un gratin bien doré et régulier

6 Laver, trier et équeuter le cresson (3 min)
- Le réserver dans une plaque avec un peu d'eau

7 Vérifier la cuisson et débarrasser le gigot (2 min)
- Le réserver au chaud sur une plaque munie d'une grille

8 Confectionner le jus de rôti (10 min)
(voir fiche N° H 066)

9 Dresser le gigot (5 min)

Remarque :
- *Les pièces de viande rouge rôties doivent être réservées au chaud durant une dizaine de minutes au minimum avant d'être servies en salle.*
- *Pour le gigot d'agneau persillé voir « la composition de la persillade » fiche précédente.*

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	H 068

RESPONSABLE: Rôtisseur et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 plat à gratin bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Déficeler le gigot puis le disposer dans un plat de service dans le sens de la diagonale*
- *Le plat peut être « festonné » d'une bordure de pommes duchesse dorées sous la salamandre*
- *Verser un peu de jus de rôti au fond du plat*
- *Arroser le gigot de beurre noisette au moment de l'envoi du plat*
- *Disposer un bouquet de cresson du côté du « manche » du gigot*
- *Placer le plat de gratin sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser le jus de rôti dans une saucière préalablement chauffée*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation d'un gigot (parer, dégraisser, désosser, manchonner)*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, émincer)*
- *Cuisson d'une viande rouge rôtie*
- *Confection d'un jus de rôti*
- *Réalisation d'un gratin*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	54	95	46
kJ % énergétique	918 17 %	3 610 68 %	782 15 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 5300 kJ (1270 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Gigot d'agneau rôti,gratin de courgette et de tomate.

PLATS SIMILAIRES

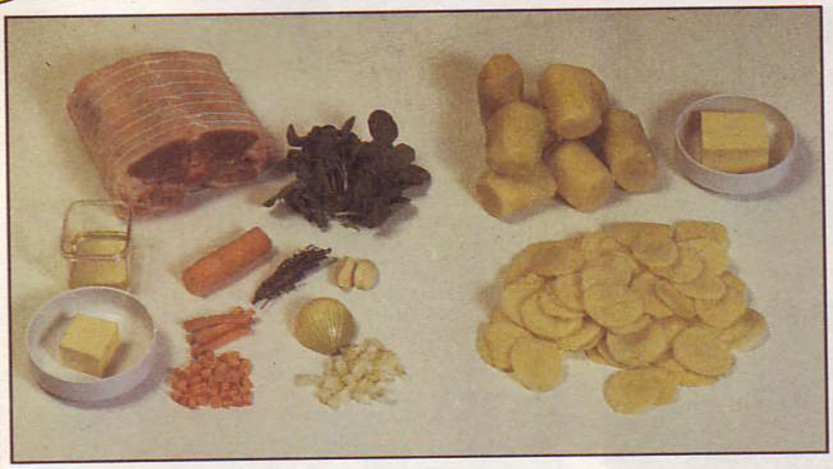
- Selle d'agneau rôtie à la provençale
- Carré d'agneau rôti,haricots panachés
- Gigot d'agneau rôti,pommes boulangère
- Gigot d'agneau persillé niçoise

REMARQUES

SELLE D'AGNEAU

Pommes Anna

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à rôtir ou*
- *1 sautoir,*
- *1 casserole à pommes Anna,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 1 selle d'agneau non parée	kg	2
• beurre ou	kg	0,040
huile	l	0,04
JUS DE ROTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym		PM
• ail	gousse	2
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
GARNITURE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• beurre	kg	0,160
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 30 à 35 min 45 à 50 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer la selle anglaise (10 min)
- Arracher la peau parcheminée et dégraisser légèrement la selle si nécessaire
- Raccourcir les « panoufles » et les rouler sur les filets mignons afin de les protéger pendant la cuisson
- Ficeler et réserver la selle et les parures maigres en enceinte réfrigérée

3 Mettre le beurre à clarifier pour les pommes Anna (2 min)

4 Préparer la garniture aromatique (3 min)
- Eplucher, laver et tailler les carottes et les oignons en fine « mirepoix » (petits dés)
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail
- Prévoir une brindille de thym

5 Préparer les pommes Anna (30 min)
- Éplucher, laver et essuyer soigneusement les pommes de terre
- Les parer légèrement afin d'obtenir des cylindres réguliers, puis les émincer en rondelles d'1 mm d'épaisseur
- Saler et poivrer les pommes de terre
- Enduire de beurre en pommade le fond et le bord d'une casserole à pommes Anna et les chemiser entièrement avec les plus belles rondelles de pommes de terre en les disposant en couronne (chaque couronne devant chevaucher la précédente)
- Garnir l'intérieur de couches successives de rondelles de pommes de terre en arrosant copieusement de beurre clarifié et décanté
- Couvrir la casserole et cuire les pommes Anna au four pendant une trentaine de minutes
- Enlever le couvercle, tasser légèrement les pommes avec le dos d'une écumoire puis finir la cuisson à découvert durant une quinzaine de minutes

6 Marquer la selle d'agneau en cuisson (5 min)
- Assaisonner la selle anglaise
- La placer sur ses parures sur une plaque à rôtir de grandeur appropriée ou dans un sautoir
- Arroser de beurre fondu ou d'huile
- Saisir à four très chaud (220 à 230 °C) pendant une dizaine de minutes puis terminer la cuisson à 200 °C pendant une vingtaine de minutes environ
- S'assurer de la cuisson de la selle et la débarrasser sur une plaque munie d'une grille
- La réserver au chaud

7 Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)
- Le réserver dans une plaque avec un peu d'eau

8 Confectionner le jus de rôti (10 min)
(voir fiche N° H 066 « carré d'agneau aux primeurs »)

9 Dresser la selle d'agneau (5 min)

…AU RÔTIE

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	H 069

RESPONSABLE : Rôtisseur



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Tasser à nouveau légèrement les pommes*
- *Les démouler sur un grand plat rond*
- *Éliminer l'excédent de beurre si nécessaire*
- *Déficeler la selle puis la disposer dans le plat de service*
- *Verser un peu de jus de rôti au fond du plat*
- *Arroser la selle de beurre noisette au moment de l'envoi du plat*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson*
- *Dresser le jus de rôti dans une saucière préalablement chauffée*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation d'une selle anglaise (dépouiller, parer, dégraisser, ficeler)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, émincer)***
- ***Cuisson d'une viande rouge rôtie***
- ***Confection d'un jus de rôti***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	49	78	35
kJ % énergétique	833 19 %	2 964 67 %	595 14 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4400 kJ (1050 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Noisettes d'agneau à l'estragon.

PLATS SIMILAIRES

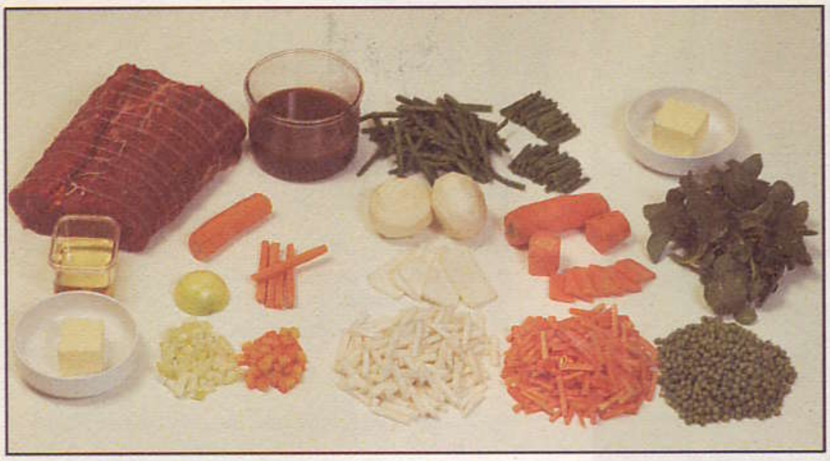
- Selle d'agneau farcie printanière
- Selle d'agneau rôtie, pommes
- Mireille
- Canon d'agneau aux fèves fraîches Canon d'agneau rôti pommes jetée-promenade

REMARQUES

CONTRE-FILET

Jardinière de légumes

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à rôtir ou 1 sautoir,*
- *1 grande russe,*
- *4 petites russes,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• contre-filet non paré	kg	2
• beurre ou	kg	0,040
• huile	l	0,04
JUS DE ROTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym et laurier		PM
• fond brun clair (facultatif)	l	0,40
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
GARNITURE		
• carottes	kg	0,800
• navets	kg	0,800
• petits pois écossés extra-fins	kg	0,200
• haricots verts extra-fins	kg	0,200
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 30 à 35 min 10 à 15 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer le contre-filet (10 min)
- Dégraisser, parer, dénerver et ficeler le contre-filet
- Réserver le contre-filet et les parures maigres en enceinte réfrigérée

3 Préparer les légumes (30 min)
- Éplucher, laver et tailler les carottes et les navets en bâtonnets de 3,5 cm à 4 cm de longueur sur 3,5 mm à 4 mm de section
- Effiler, laver et tailler les haricots verts en tronçons de 3,5 cm à 4 cm de longueur
- Écosser et laver les petits pois. (Réserver 80 g de parures de carottes pour la garniture aromatique du jus de rôti)

4 Marquer les légumes en cuisson (10 min)
- Cuire à l'anglaise les légumes séparément, les rafraîchir puis les égoutter

5 Marquer le contre-filet en cuisson (5 min)
- Assaisonner le contre-filet
- Le placer sur ses parures dans une plaque à rôtir de grandeur appropriée ou dans un sautoir
- Arroser de beurre fondu ou d'huile
- Saisir à four très chaud (240 à 250 °C) pendant une dizaine de minutes puis terminer la cuisson à 200 °C pendant 20 à 25 minutes environ suivant l'épaisseur de la viande

6 Préparer la garniture aromatique (5 min)
- Éplucher, laver et tailler l'oignon en fine mirepoix et lui ajouter les parures de carottes

7 Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)
- Le réserver dans une plaque avec un peu d'eau

8 Vérifier la cuisson et débarrasser le contre-filet (5 min)
- Le réserver au chaud sur une plaque munie d'une grille

9 Confectionner le jus de rôti (10 min)
- Mettre la garniture aromatique dans la plaque de cuisson et faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser puis déglacer à l'eau ou au fond brun de veau non lié
- Ajouter un peu de thym et de laurier
- Laisser réduire puis vérifier l'assaisonnement
- Passer le jus de rôti au chinois étamine et le réserver au bain-marie à une température supérieure à + 65 °C

10 Chauffer la jardinière de légumes (5 min)
- Plonger les légumes quelques secondes dans une chauffante bouillante et salée puis les lier délicatement au beurre

  ou
- Placer la jardinière dans une sauteuse avec le beurre et l'assaisonnement puis l'étuver à couvert dans un four doux (180 °C) pendant une dizaine de minutes

11 Dresser le contre-filet et la jardinière (5 min)

Remarque :
- *Il est conseillé d'assaisonner à nouveau les viandes rôties après leur cuisson.*

T RÔTI

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 070

RESPONSABLE : Rôtisseur et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plat long*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Déficeler le contre-filet*
- *Le chauffer à l'entrée du four si nécessaire (il est parfois d'usage de supprimer l'entame)*
- *Verser un peu de jus de rôti au fond du plat*
- *Arroser le contre-filet de beurre noisette au moment de l'envoi*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser délicatement en dôme la jardinière dans un légumier*
- *Dresser le reste du jus en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation d'un contre-filet (dégraisser, parer, dénerver, ficeler)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, écosser, effiler, laver)***
- ***Taillage des légumes***
- ***Cuisson d'une viande rouge rôtie***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Confection d'un jus de rôti***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	15	71	35
kJ % énergétique	255 7 %	2 700 76 %	595 17 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 3550 kJ (850 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Contre-filet rôti fleuriste.

PLATS SIMILAIRES

- Pièce de bœuf rôtie Porte Maillot
- Contre-filet aux primeurs
- Filet de bœuf rôti Renaissance
- Rôti de bœuf maraîchère

REMARQUES

CÔTES D'AGNEAU

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *4 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 batte à côtelettes.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 grand sautoir,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 carrés d'agneau couverts de 8 côtes	kg	2
ou		
16 côtes d'agneau découvertes	kg	2
• beurre	kg	0,040
• huile	l	0,08
PANURE A L'ANGLAISE*		
• farine	kg	0,100
• œufs (entiers)	pièce	4
• huile	l	0,04
• mie de pain	kg	0,400
GARNITURE		
• asperges (pointes)	kg	1,600
• beurre	kg	0,040
• truffe (entière)	kg	0,040
FINITION		
• fond brun de veau lié	l	0,20
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 6 à 8 min 8 à 10 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les carrés et détailler les côtes d'agneau (20 min)
- Arracher la peau parcheminée, et éliminer les os des vertèbres et le nerf
- Détailler les côtes et les manchonner
- Les aplatir légèrement entre deux feuilles de papier plastifié à l'aide d'une batte à côtelettes
- Réserver les côtes d'agneau en enceinte réfrigérée

3 Préparer la panure à l'anglaise (5 min)
- Tamiser et réserver la mie de pain dans une plaque à débarrasser
- Casser, assaisonner et battre les œufs à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet
- Ajouter l'huile et réserver l'anglaise dans une 2ème plaque à débarrasser
- Répartir la farine dans une troisième plaque

4 Paner les côtes d'agneau (10 min)
- Passer successivement les côtes dans la farine, dans l'anglaise, puis dans la mie de pain tamisée
- Bien faire adhérer la mie de pain, puis régulariser l'épaisseur des côtes et les quadriller à l'aide du dos d'un couteau éminceur
- Réserver les côtes jusqu'au moment de leur cuisson en enceinte réfrigérée

5 Préparer et marquer les asperges en cuisson (20 min)
- Éplucher, laver et botteler les asperges (voir fiche N° C 016 « asperges sauce mousseline »)
- Les cuire à l'anglaise dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes
- S'assurer de la cuisson des asperges, les rafraîchir, puis les égoutter délicatement

6 Préparer les truffes (3 min)
- Parer et détailler les truffes en 16 tranches régulières, les réserver dans un peu de fond brun de veau

7 Chauffer, réduire légèrement et assaisonner le fond brun de veau (2 min)

8 Marquer les côtes en cuisson (10 min)
- Sauter les côtes, côté quadrillé en premier, dans un sautoir avec de l'huile et du beurre
- Surveiller attentivement la coloration puis les retourner
- Finir la cuisson durant quelques minutes (les maintenir rosées)

9 Chauffer les asperges (5 min)
- Disposer délicatement les asperges dans une plaque beurrée
- Assaisonner, puis recouvrir la plaque avec un papier sulfurisé beurré
- Placer les asperges dans un four doux à 160 °C pendant quelques minutes

10 Dresser les côtes d'agneau Maréchale (5 min)

Remarque :
- *La quantité de farine, d'œuf et de mie de pain est trop importante mais néanmoins nécessaire pour paner les côtes dans de bonnes conditions.*

…MARÉCHALE

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	H 071

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser les côtes d'agneau en couronne sur un grand plat rond*
- *Disposer un botillon d'asperges entre chaque côte et les lustrer au beurre*
- *Verser délicatement un petit cordon de fond brun de veau lié tout autour des côtes*
- *Arroser les côtes de beurre noisette au moment de l'envoi du plat*
- *Disposer une lame de truffe sur chaque côte*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation d'un carré et taillage des côtes d'agneau***
- ***Préparation des asperges***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Paner un élément à l'anglaise***
- ***Cuisson d'une viande rouge panée et sautée***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	38	62	27
kJ % énergétique	646 17 %	2 656 71 %	459 12 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 3760 kJ (900 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Côtes d'agneau panées aux petits légumes farcis.

PLATS SIMILAIRES

- Escalopes de veau viennoise
- Côtes d'agneau bergère
- Côtes d'agneau bretonne
- Côtes d'agneau Marie-Louise
- Côtes d'agneau Malmaison
- Côtes d'agneau italienne

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

PETITS FILETS ST

Riz Pilaf



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande sauteuse,*
- *1 grand sautoir,*
- *1 couvercle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• filet de bœuf paré (queue de filet)	kg	1,200
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
• oignons	kg	0,160
• paprika (doux)	kg	0,020
SAUCE		
• vin blanc	l	0,10
• fond de veau lié tomaté	l	0,4
FINITION		
• crème	l	0,20
• beurre	kg	0,040
RIZ PILAF		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 1 à 2 min 16 à 18 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer la viande (10 min)
- Dégraisser, dénerver le filet de bœuf, si nécessaire, et le détailler en pe[...] cubes d'1 cm de section, les réserver jusqu'au moment de la cuisson [...] enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments du riz pilaf (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les oignons (en réserver la moitié pour la sauce du « strogonof »
- Laver, équeuter et réserver le persil en branches
- Confectionner 1 bouquet garni
- Mesurer les 400 g de riz

4 Marquer le riz pilaf en cuisson (10 min)
- Suer au beurre dans un sautoir les oignons ciselés
- Ajouter le riz sans le laver, puis le faire nacrer sans coloration durant quelques minutes
- Mouiller avec 1 volume et demi d'eau bouillante
- Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni
- Laisser reprendre l'ébullition et couvrir le sautoir avec un papier sulfurisé [...] un couvercle
- Cuire le riz pilaf au four à 200 °C pendant 16 à 18 minutes
- S'assurer de la cuisson du riz, le sortir du four et le laisser gonfler durant quelques minutes sans y toucher
- Débarrasser le riz dans une plaque en inox, le beurrer puis l'égrener à l'aide d'une fourchette
- Réserver le riz pilaf au chaud recouvert d'un papier sulfurisé beurré

5 Marquer les petits filets strogonof en cuisson (10 min)
- Assaisonner les morceaux de filet avec le sel fin, le poivre du moulin et le paprika
- Saisir fortement puis sauter rapidement les morceaux de filet dans une sauteuse avec l'huile et le beurre (les maintenir saignants)
- Égoutter et débarrasser les morceaux dans une petite calotte en acier inoxydable
- Dégraisser partiellement le sautoir
- Ajouter les oignons ciselés et les faire suer sans coloration à feux doux pendant 1 ou 2 minutes
- Déglacer avec le vin blanc et le faire réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et tomaté et laisser réduire à nouveau
- Crémer et réduire l'ensemble durant 3 ou 4 minutes
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Ajouter les morceaux de viande bien égouttés et dresser immédiatement

6 Dresser les petits filets et le riz pilaf (5 min) (voir présentation)

Remarque :
- *Il est possible d'ajouter en garniture, des champignons de Paris escalopés et sautés au beurre.*

OGONOF

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	H 072

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *2 légumiers*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
  ou
- *2 dessous de plats ronds*
- *2 papiers gaufrés*

PRÉSENTATION
- *Dresser la viande légèrement en dôme dans un légumier*
- *Napper soigneusement avec la sauce*
- *Chauffer le riz au four si nécessaire, l'égrener puis le dresser en dôme dans un légumier*
- *Disposer les légumiers sur les dessous de plats recouverts d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation de la viande (dégraisser, dénerver, parer)***
- ***Ciselage des oignons***
- ***Cuisson du riz pilaf***
- ***Confection d'un "sauté minute"***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	57	33
kJ % énergétique	731 21 %	2 166 63 %	561 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3460 kJ (825 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Petits filets de bœuf Tolstoï.

PLATS SIMILAIRES

- Émincé de veau au paprika
- Minute de bœuf hongroise
- Banc de volaille et champignons à la crème de paprika
- Sauce bolognaise

REMARQUES

STEAKS AU PO[...]

Pommes sautées

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie en acier inoxydable*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir,*
- *1 grande poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• contre-filet paré ou rumsteak (4 x 0,300)	kg	1,200
• poivre en grains	kg	0,080
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
SAUCE		
• cognac	l	0,04
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau lié	l	0,40
• crème double	l	0,10
• beurre	kg	0,040
GARNITURE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,20
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 6 à 8 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les éléments de la garniture d'accompagnement (15 min)
- Éplucher et laver les pommes de terre
- Les émincer en tranches de 2 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline
- Les rincer puis les réserver dans un bahut avec de l'eau froide
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil

3 Préparer les steaks (10 min)
- Vérifier et parer les steaks si nécessaire
- Les paner avec le poivre fraîchement concassé (mignonnette)
- Bien faire adhérer le poivre en pressant délicatement sur les steaks avec la paume de la main
- Réserver les steaks en enceinte réfrigérée

4 Marquer les pommes de terre en cuisson (20 min)
- Rincer à nouveau, puis égoutter soigneusement les pommes de terre
- Les faire sauter par petites quantités dans une grande poêle avec de l'huile
- Les égoutter lorsqu'elles sont légèrement colorées puis les réserver au chaud

5 Marquer les steaks en cuisson et confectionner la sauce (15 min)
- Assaisonner de sel fin puis sauter les steaks dans un sautoir avec de l'huile et du beurre (surveillez attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès)
- Cuire les steaks au point de cuisson demandé (bleu, saignant, à point, bien cuit), puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée
- Dégraisser le sautoir
- Ajouter le cognac puis le flamber
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et réduire à nouveau
- Crémer et réduire la sauce une troisième fois jusqu'à la consistance souhaitée
- Monter la sauce au beurre hors du feu
- Vérifier l'assaisonnement puis la passer au chinois étamine dans un petit bain-marie

6 Chauffer les pommes sautées (5 min)
- Sauter les pommes de terre dans une grande poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment colorées
- Les assaisonner de sel fin

7 Dresser les steaks au poivre et les pommes sautées (5 min)

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	H 073

RESPONSABLE : Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

ou

1 grand plat long

- *2 saucières*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser soigneusement les pommes sautées légèrement en dôme dans un légumier*
- *Saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Dresser les steaks*

1) sur un grand plat long en les nappant uniformément avec la sauce

2) Dresser d'une part les steaks seuls sur le plat de service et d'autre part la crème et le fond lié en saucière (la finition s'effectuera en salle devant les convives)

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes rouges sautées***
- ***Réalisation d'une sauce "courte" par déglaçage***
- ***Cuisson des légumes sautés "à cru"***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	53	57	34
kJ % énergétique	900 25 %	2 170 59 %	580 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3650 kJ (870 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Steak sauté au poivre vert.

PLATS SIMILAIRES

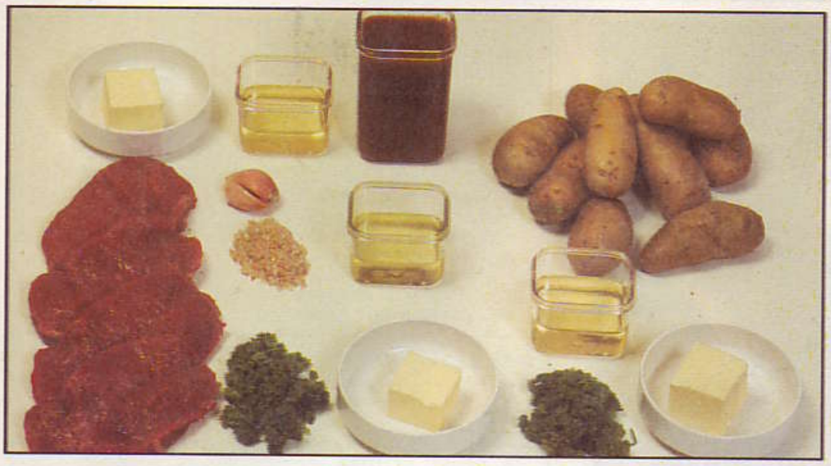
- Pavé de rumsteak au poivre vert
- Entrecôte aux baies roses
- Noisettes d'agneau au poivre vert
- Magret de caneton aux deux poivres, pommes sarladaises

REMARQUES

STEAKS SAUTÉS

Pommes miettes

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 grand sautoir,*
- *1 grande poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• contre-filet paré (4 x 0,300)	kg	1,200
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
SAUCE		
• échalotes	kg	0,040
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau lié	l	0,40
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
GARNITURE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,08
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 6 à 8 min 20 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier les steaks (5 min)
- Les réserver en enceinte réfrigérée

3 Marquer les pommes de terre en cuisson (10 min)
- Laver, brosser et rincer soigneusement les pommes de terre
- Les marquer en cuisson (en robe des champs) départ eau froide
- Saler au gros sel et les cuire 20 à 30 minutes suivant leur grosseur

4 Préparer les éléments de la sauce Bercy (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil

5 S'assurer de la cuisson et peler les pommes de terre (10 min)
- Rafraîchir partiellement les pommes de terre
- Les peler lorsqu'elles sont encore tièdes puis les laisser refroidir

6 Faire sauter les pommes miettes (15 min)
- Découper les pommes de terre en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur puis les faire sauter dans une grande poêle avec l'huile et le beurre
- Assaisonner et réserver les pommes miettes au chaud

7 Marquer les steaks en cuisson et confectionner la sauce (15 min)
- Assaisonner les steaks de sel fin et de poivre du moulin puis les faire sauter dans un sautoir avec de l'huile et du beurre (surveillez attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés, mais sans excès)
- Cuire les steaks au point de cuisson souhaité (bleu, saignant, à point, bien cuit) puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée
- Dégraisser le sautoir
- Ajouter les échalotes ciselées et les laisser suer doucement sans coloration
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et réduire la sauce à nouveau pendant quelques minutes
- Monter la sauce, au beurre, hors du feu
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement

8 Dresser les steaks et les pommes miettes (5 min)

...ERCY

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	H 074

RESPONSABLE : Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Dresser les pommes miettes légèrement en dôme dans un légumier et les maintenir au chaud à l'entrée du four*
- *Dresser les steaks sur un grand plat long dans le sens de la diagonale puis les napper uniformément avec la sauce*
- *Saupoudrer les pommes miettes et les steaks avec le persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes rouges sautées***
- ***Réalisation d'une sauce courte par réduction***
- ***Cuisson des légumes sautés "à cuit"***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	53	53	34
kJ % énergétique	900 26 %	2 020 58 %	580 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3500 kJ (835 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Steak à l'échalote.

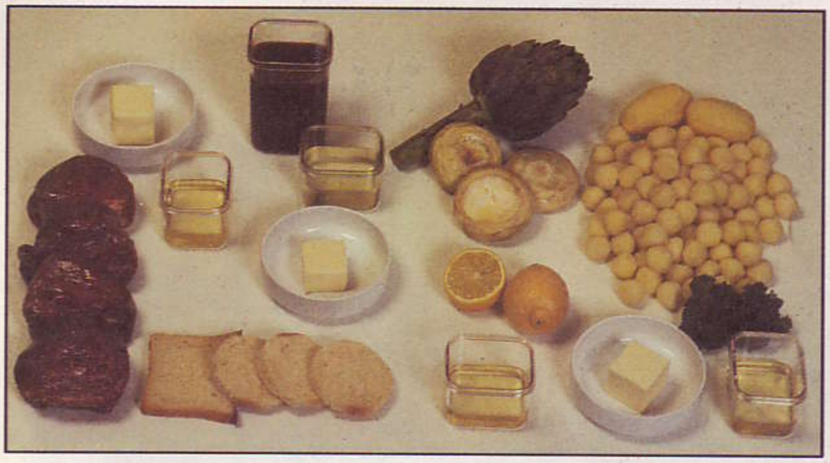
PLATS SIMILAIRES

- Bavettes et onglets à l'échalote
- Entrecôtes sautées lyonnaise
- Contre-filet sauté marchand de vins
- Steaks sautés aux cèpes à la bordelaise
- Steaks sautés chasseur

REMARQUES

TOURNEDOS CHÂTE[...] ET MASCOTTE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 calottes moyennes,*
- *1 petite calotte,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 grand sautoir.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• cœur de filet de bœuf paré ou 8 tournedos de 0,150 kg	kg	1,200
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
CROUTONS		
• pain de mie 8 tranches de 30 g	kg	0,240
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,020
SAUCE		
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau lié	l	0,40
• beurre	kg	0,040
GARNITURE CHATELAINE		
• artichauts (8 x 0,250)	kg	2
• citrons	pièce	4
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
• pommes de terre (grosses)	kg	2
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ou		
GARNITURE MASCOTTE		
• artichauts (8 x 0,250)	kg	2
• citrons	pièce	4
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,04
• persil	kg	0,020
• tomates garniture (8 x 0,050)	kg	0,400
• beurre	kg	0,040
• truffe entière	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson :	
• plat principal :	4 à 8 min
• fonds d'artichauts :	25 à 35 min
• pommes noisettes :	8 à 10 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les tournedos (10 min)
- Vérifier et parer les tournedos si nécessaire
- Les ficeler puis les réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture châtelaine (40 min)
- Tourner soigneusement et citronner les fonds d'artichauts
- Éliminer le foin à l'aide d'une cuillère à pommes noisettes
- Les marquer en cuisson dans de l'eau bouillante salée et citronnée
- Ajouter un peu d'huile et couvrir d'une feuille de papier sulfurisé
- Éplucher, laver puis lever les pommes noisettes à l'aide d'une cuillère à légumes
- Les rincer soigneusement à l'eau courante
- Tailler les 8 croûtons de pain de mie à l'aide d'un emporte-pièce uni de 7 à 8 cm de diamètre (suivant la grosseur des tournedos)
- Les frire dans une petite poêle avec de l'huile et un peu de beurre
- Réserver les croûtons frits au chaud sur du papier absorbant
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil

4 Terminer les fonds d'artichauts (5 min)
- S'assurer de leur cuisson, puis les égoutter
- Les disposer dans une plaque beurrée, les assaisonner puis les recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurré

5 Marquer les pommes noisettes en cuisson (10 min)
- Blanchir les pommes
- Les placer dans une sauteuse de grandeur appropriée afin qu'elles ne se superposent pas
- Mouiller à l'eau froide et porter à l'ébullition
- Laisser blanchir quelques secondes puis égoutter les pommes sans les rafraîchir
- Rissoler les pommes quelques minutes sur le feu vif puis terminer la cuisson à four chaud (230 à 240 °C) durant 5 à 6 minutes
- Égoutter les pommes, ajouter le beurre cru puis assaisonner de sel fin
- Réserver les pommes au chaud

6 Marquer les tournedos en cuisson (10 min)
- Assaisonner les tournedos de sel fin et de poivre du moulin puis les sauter dans un sautoir avec du beurre et un peu d'huile (surveiller attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès)
- Cuire les tournedos au point de cuisson demandé (bleu, saignant, à point, bien cuit) puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée)

7 Mettre les fonds d'artichauts à étuver au four

8 Confectionner la sauce des tournedos (10 min)
- Dégraisser le sautoir
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et réduire à nouveau la sauce jusqu'à la consistance souhaitée
- Monter la sauce au beurre hors du feu
- Vérifier l'assaisonnement puis passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie

9 Dresser les tournedos (5 min)

Remarque :
Pour les tournedos Mascotte :
- *Sauter les tournedos et réaliser la sauce comme pour les tournedos Châtelaine*
- *Remplacer les pommes noisettes par des pommes cocottes*
- *Escaloper les fonds d'artichauts puis les étuver au beurre*
- *Disposer sur chaque tournedos une belle lame de truffe (la garniture peut comporter une petite tomate mondée et étuvée).*

HATELAINE
OTE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 075

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond légèrement creux de préférence*
- *1 petit légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer les croûtons sur le fond du plat*
- *Placer un tournedos déficelé sur chaque croûton*
- *Intercaler les tournedos avec les fonds d'artichauts garnis de pommes noisettes*
- *Napper uniformément les tournedos avec la sauce*
- *Déposer une petite « pointe » de persil haché sur les pommes noisettes (dresser un complément de pommes noisettes à part en légumier)*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes rouges sautées***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Tournage et cuisson des fonds d'artichauts***
- ***Tournage des pommes de terre à la cuillère à légumes***
- ***Rissolage des pommes de terre***
- ***Réalisation d'une sauce "courte" par déglaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	60	62	49
kJ % énergétique	1 020 24 %	2 356 56 %	833 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4200 kJ (1000 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Tournedos Mascotte.

PLATS SIMILAIRES

- Tournedos Armenonville
- Tournedos Derval
- Tournedos Beaugency
- Tournedos Beauharnais
- Tournedos Clamart
- Tournedos Masséna
- Tournedos Princesse
- Tournedos Valois

REMARQUES

ESCALOPES OU [CÔTES DE] VEAU A LA [CRÈME]

Petits pois à l'an[glaise]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 grand sautoir ou 1 grande sauteuse,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• escalopes de veau (8 x 0,150)	kg	1,200
ou		
• côtes de veau (carré couvert) (8 x 0,200)	kg	1,600
• farine	kg	0,080
• beurre	kg	0,080
SAUCE		
• champignons de Paris	kg	0,250
• beurre	kg	0,040
• porto	l	0,08
• fond brun de veau lié	l	0,08
• crème double	l	0,40
GARNITURE		
• petits pois écossés	kg	0,800
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h
Durée moyenne de cuisson : • escalopes de veau : • côtes de veau : • garniture (petits pois) :	 5 à 6 min 8 à 10 min 6 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les escalopes ou les côtes de veau (10 min)
- Supprimer les os des vertèbres et le « nerf » des côtes de veau puis les manchonner
- Régulariser l'épaisseur (aplatir légèrement) des escalopes (ou des côtes de veau) entre deux feuilles de papier plastifié, à l'aide d'une batte à côtelettes
- Réserver les escalopes ou les côtes de veau en enceinte réfrigérée

3 Marquer les petits pois en cuisson (5 min)
- Écosser, laver et cuire à l'anglaise les petits pois
- Les rafraîchir et les égoutter, puis les réserver au frais

4 Préparer et sauter les champignons (10 min)
- Éplucher, laver soigneusement et émincer les champignons
- Les sauter vivement dans une petite poêle avec du beurre, puis les saler et les réserver au chaud dans une petite sauteuse

5 Marquer les escalopes ou les côtes de veau en cuisson (15 min)
- Saler, poivrer et fariner les escalopes (ou les côtes de veau)
- Les faire sauter doucement dans un sautoir avec le beurre
- Laisser les escalopes (ou les côtes)colorer très légèrement puis les retourner et terminer la cuisson à feux doux durant quelques minutes suivant leur épaisseur
- Débarrasser les escalopes ou les côtes sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée et les réserver au chaud

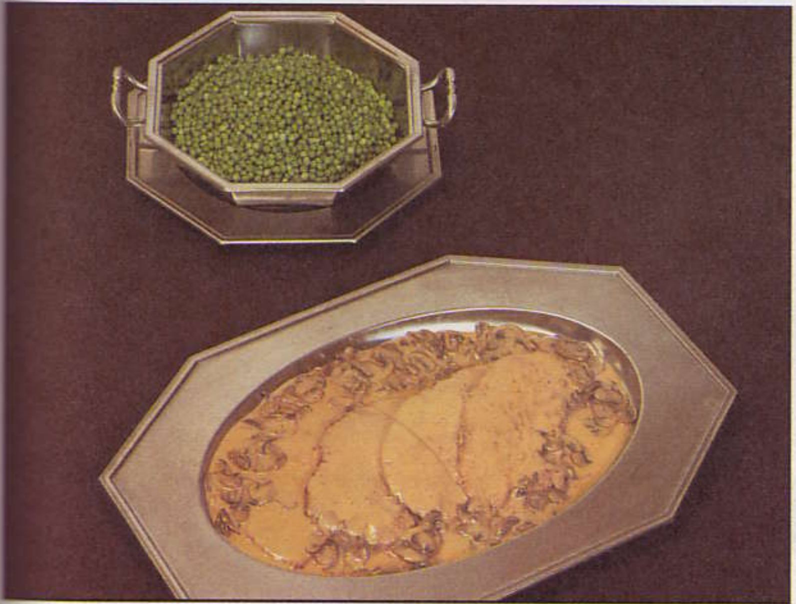
6 Confectionner la sauce (10 min)
- Dégraisser le sautoir
- Déglacer avec le porto et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et la crème
- Laisser réduire à nouveau la sauce jusqu'à la consistance souhaitée
- Vérifier l'assaisonnement puis passer la sauce au chinois étamine sur les champignons
- Laisser mijoter doucement durant 1 ou 2 min puis monter très légèrement la sauce au beurre

7 Chauffer les petits pois
- Plonger les petits pois quelques secondes dans une chauffante bouillante et salée
- Égoutter soigneusement et lier les petits pois au beurre
- Vérifier l'assaisonnement

8 Dresser les escalopes (ou les côtes de veau) à la crème (5 min)

CAP	C	BEP	C	BTH	O	H 076

RESPONSABLE : Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long pour les escalopes*
  ou
  1 grand plat rond pour les côtes
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer les escalopes sur 1 grand plat long dans le sens de la diagonale ou*
- *Disposer les côtes de veau en couronne sur un grand plat rond*
- *Napper uniformément avec la sauce*
- *Dresser les petits pois légèrement en dôme dans un légumier*
- *Disposer le légumier sur un dessous de plat rond recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes blanches sautées***
- ***Réalisation d'une sauce "courte" par déglaçage***
- ***Préparation des légumes (éplucher, écosser, laver, émincer)***
- ***Cuisson à l'anglaise***

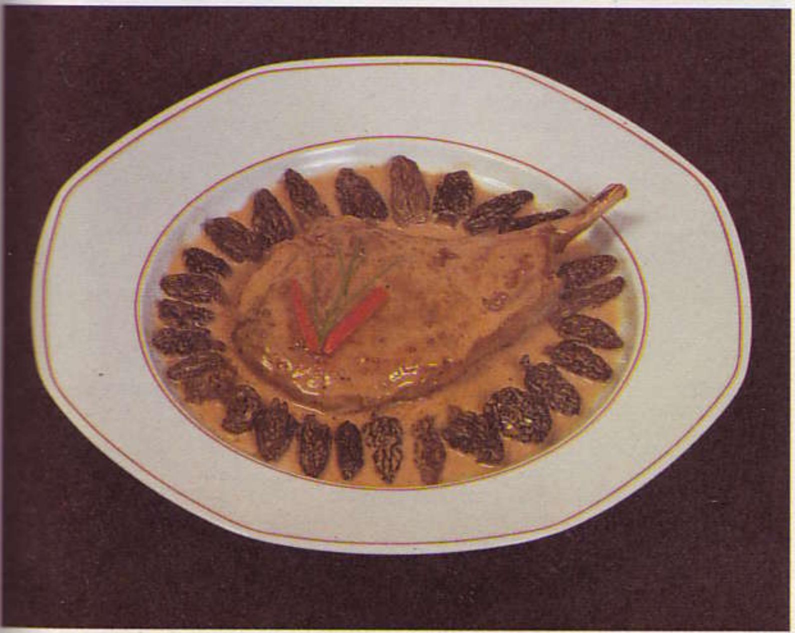
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	18	43	39
kJ % énergétique	306 12 %	1 634 63 %	663 25 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2600 kJ (620 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Côte de veau aux morilles.

PLATS SIMILAIRES

- Escalopes de veau Vallée d'Auge
- Côtes de veau au paprika, gratin de poireaux
- Côtes de veau au basilic et aux pâtes fraîches
- Escalopes de veau aux chanterelles
- Médaillons de veau à la crème de brocolis

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

ESCALOPES DE VEAU V

Pommes sautées à c



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir,*
- *1 grande poêle,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• escalopes de veau (8 x 0,150)	kg	1,200
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
PANURE A L'ANGLAISE		
• farine	kg	0,160
• œufs (entiers)	pièce	4
• huile	l	0,04
• mie de pain	kg	0,400
GARNITURE VIENNOISE		
• œufs	pièce	4
• câpres	kg	0,080
• persil	kg	0,040
• citron	pièce	2
• filets d'anchois à l'huile	pièce	8
• olives vertes	pièce	8
FINITION		
• fond brun de veau lié	l	0,20
• beurre	kg	0,080
DÉCOR		
• citron (facultatif)	pièce	2
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,20
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 6 à 8 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer la panure à l'anglaise (5 min)
- Tamiser et réserver la mie de pain dans une plaque à débarrasser
- Casser, assaisonner et battre les œufs avec une fourchette ou un petit fouet
- Ajouter l'huile et réserver l'anglaise dans une 2ème plaque à débarrasser
- Répartir la farine dans une troisième plaque

3 Paner les escalopes (15 min)
- Vérifier et parer les escalopes si nécessaire
- Les aplatir entre deux feuilles de papier plastifié à l'aide d'une batte à côtelettes
- Passer successivement les escalopes dans la farine, dans l'anglaise, puis dans la mie de pain
- Bien faire adhérer la mie de pain et quadriller les escalopes à l'aide du dos d'un couteau éminceur
- Réserver les escalopes panées en enceinte réfrigérée

4 Préparer les pommes de terre (15 min)
- Éplucher et laver les pommes de terre
- Les émincer en tranches de 2 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline
- Les rincer puis les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

5 Préparer les éléments de la garniture viennoise (20 min)
- Mettre les œufs à durcir (10 min environ à partir de l'ébullition)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Peler à vif les 2 citrons puis les détailler en tranches régulières
- Rafraîchir et écaler les œufs durs puis passer séparément les jaunes et les blancs au travers d'un gros tamis
- Dénoyauter les olives et les cercler d'un filet d'anchois puis les disposer sur chaque tranche de citron
- Dissimuler la cavité de l'olive laissée à l'emplacement du noyau avec une câpre ou une petite branche de persil
- Égoutter et réserver les câpres (les concasser éventuellement si elles sont trop grosses)

6 Marquer les pommes en cuisson (20 min)
- Rincer à nouveau puis égoutter soigneusement les pommes de terre
- Les faire sauter par petites quantités dans une grande poêle avec de l'huile
- Les égoutter lorsqu'elles sont légèrement colorées puis les réserver au chaud

7 Chauffer, réduire légèrement et assaisonner le fond brun de veau lié (2 min)

8 Marquer les escalopes en cuisson (15 min)
- Sauter les escalopes côté quadrillé en premier dans un grand sautoir avec de l'huile et du beurre
- Surveiller attentivement la coloration puis les retourner
- Finir la cuisson à feux doux durant quelques minutes

9 Chauffer les pommes sautées (3 min)
- Sauter les pommes de terre dans une grande poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment colorées
- Les assaisonner de sel fin

10 Dresser les escalopes et les pommes sautées (5 min)

UVIENNOISE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 077

RESPONSABLE: Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long ou 1 petit torpilleur*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer aux extrémités du plat, et en arc de cercle, les éléments de la garniture viennoise (câpres, blancs d'œuf, persil haché, jaunes d'œuf)*
- *Disposer les escalopes légèrement en biais dans le sens de la diagonale du plat, le côté quadrillé sur le dessus en les chevauchant légèrement*
- *Verser délicatement autour des escalopes un cordon de fond brun de veau lié puis les arroser de beurre noisette au moment de l'envoi du plat*
- *Placer une tranche de citron surmontée d'une olive et d'un filet d'anchois sur chaque escalope*
- *Festonner facultativement les bords du plat avec des demis lamelles de citron*
- *Dresser les pommes sautées en légumier et les saupoudrer sans excès de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Paner un élément à l'anglaise***
- ***Préparation et cuisson d'une viande blanche panée et sautée***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, émincer)***
- ***Cuisson des légumes sautés "à cru"***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	87	67	45
kJ % énergétique	1 479 31 %	2 546 53 %	765 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4800 kJ (1150 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Piccata de veau à l'anglaise, petits flans de tomates et de brocolis.

PLATS SIMILAIRES

- Escalopes de veau Milanaise
- Côtes de veau Maréchale
- Médaillons de veau à l'anglaise
- Escalopes de veau Marie-Louise
- Escalopes de veau Napolitaine
- Escalopes de dinde à l'anglaise

REMARQUES

ESCALOPES DE VEAU MILANAISE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 petite passoire,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe,*
- *1 grand sautoir,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• escalopes de veau (8 x 0,150)	kg	1,200
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
PANURE A LA MILANAISE		
• farine	kg	0,160
• œufs entiers	pièce	4
• huile	l	0,04
• mie de pain	kg	0,400
• parmesan ou gruyère	kg	0,080
GARNITURE MILANAISE		
• beurre	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,080
• jambon de Paris	kg	0,080
• langue écarlate	kg	0,080
• truffe	kg	0,040
• madère	l	0,04
• fond brun de veau lié tomaté	l	0,40
• beurre	kg	0,040
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• tomates	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• spaghetti	kg	0,500
• beurre	kg	0,080
FINITION		
• beurre	kg	0,080
• parmesan ou gruyère	kg	0,140
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 6 à 8 min 8 à 10 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Râper et tamiser le parmesan (ou le gruyère) (5 min)
- En réserver 140 g pour la finition du plat

3 Préparer la panure à la milanaise (5 min)
- Ajouter 80 g de parmesan à la mie de pain tamisée

4 Paner les escalopes (15 min)
(voir fiche précédente N° H 077 « escalopes viennoise »)
- Réserver les escalopes panées en enceinte réfrigérée

5 Marquer la fondue de tomate en cuisson (15 min)
(voir fiche suivante N° H 079 « médaillon de veau Duroc »)

6 Confectionner « la milanaise » (15 min)
- Éplucher, laver soigneusement et tailler les champignons en fine julienne
- Parer, dégraisser si nécessaire, et tailler le jambon et la langue écarlate en fine julienne
- Parer légèrement et tailler également la truffe en julienne
- Suer doucement la julienne de champignons dans une petite sauteuse avec le beurre
- Ajouter la julienne de jambon, de langue et de truffe
- Suer à nouveau l'ensemble durant 1 ou 2 minutes
- Remuer très délicatement à l'aide d'une cuillère à potage
- Déglacer avec le madère et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié tomaté et réduire la sauce pendant quelques minutes
- Vérifier l'assaisonnement puis monter la sauce légèrement au beurre
- Tamponner puis réserver la sauce à couvert au bain-marie

7 Marquer les spaghetti en cuisson (5 min)
- Cuire les spaghetti à découvert 8 à 10 min avant l'envoi dans une grande quantité d'eau bouillante salée
- Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Vérifier fréquemment l'à point de la cuisson et l'arrêter avec un peu d'eau froide
- Égoutter les spaghetti et les rincer rapidement à l'eau bouillante
- Les liés au beurre puis vérifier l'assaisonnement (voir fiche N° D 026 spaghetti Napolitaine)

8 Marquer les escalopes en cuisson (15 min)
- Sauter les escalopes, côté quadrillé en premier, dans un grand sautoir avec de l'huile et du beurre
- Surveiller attentivement la coloration puis les retourner
- Finir la cuisson à feux doux durant quelques minutes

9 Dresser les escalopes milanaise (5 min)

VEAU

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	H 078

RESPONSABLE : Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat creux (bi-métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
- *1 légumier ou 1 sautoir (bi-métal)*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 dessous de plat rond*
- *3 saucières*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Dresser les escalopes légèrement en biais dans le sens de la diagonale du plat, le côté quadrillé sur le dessus*
- *Entourer les escalopes d'un cordon de sauce milanaise, puis les arroser de beurre noisette au moment de l'envoi du plat*
- *Dresser le parmesan, la fondue de tomate et la sauce milanaise en saucière*
- *Dresser les spaghetti légèrement en dôme dans le légumier*
- *Disposer les plats sur les dessous de plats recouverts de papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Paner un élément à la "milanaise"***
- ***Préparation et cuisson d'une viande blanche panée et sautée***
- ***Confection d'une fondue de tomates***
- ***Confection de la sauce milanaise***
- ***Cuisson des pâtes alimentaires***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	84	67	60
kJ % énergétique	1 428 29 %	2 546 51 %	1 020 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 5000 kJ (1200 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Côte de veau romaine.

PLATS SIMILAIRES

- Escalopes de veau napolitaine
- Escalopes de veau italienne
- Côte de veau Maréchale
- Escalopes de dinde Zingara

REMARQUES

MÉDAILLONS DE VEA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *3 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande sauteuse,*
- *1 grand sautoir,*
- *1 russe moyenne,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• médaillons de veau (8 x 0,150)	kg	1,200
• farine	kg	0,080
• beurre	kg	0,080
SAUCE		
• échalotes	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,250
• cognac	l	0,04
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau lié	l	0,40
• beurre	kg	0,020
• estragon	botte	1/4
• cerfeuil	botte	1/4
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• tomates	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
POMMES COCOTTES		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,04
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	**1 h 40 min**
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture : (pommes cocottes)	 12 à 14 min 8 à 10 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer la viande (10 min)
- Ficeler les médaillons afin de leur donner une forme bien ronde puis les réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer les légumes (30 min)
- Laver et réserver les fines herbes au frais
- Éplucher, laver et réserver les pommes de terre dans un bahut avec de l'eau froide
- Éliminer le pédoncule, monder, rafraîchir et égoutter les tomates
- Éplucher, laver, ciseler finement les échalotes
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Confectionner un petit bouquet garni
- Éplucher et laver les deux gousses d'ail
- Éplucher et réserver momentanément au frais les champignons sans les laver

4 Marquer la fondue de tomate en cuisson (10 min)
- Épépiner et concasser les tomates
- Suer au beurre la moitié des échalotes ciselées dans une petite sauteuse
- Ajouter les tomates concassées, le bouquet garni et les gousses d'ail entières
- Assaisonner (sel fin, poivre du moulin et une pincée de sucre)
- Cuire à découvert jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de végétation des tomates
- Éliminer le bouquet garni et les gousses d'ail
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser et réserver à couvert la fondue de tomate au bain-marie

5 Marquer les pommes cocottes en cuisson (10 min)
(voir fiche N° H 075 « tournedos châtelaine »)
- Blanchir les pommes départ eau froide, les égoutter sans les rafraîchir, puis les rissoler à l'huile
- Terminer la cuisson au four
- Égoutter les pommes cocottes puis ajouter le sel fin et le beurre
- Réserver les pommes au chaud

6 Marquer les médaillons de veau en cuisson (15 min)
- Saler, poivrer et fariner les médaillons
- Les faire sauter doucement dans un sautoir avec le beurre (surveillez attentivement la cuisson,les sucs doivent être caramélisés mais sans excès)
- Cuire les médaillons pendant 6 à 7 minutes sur chaque face puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée

7 Laver soigneusement et émincer les champignons (5 min)

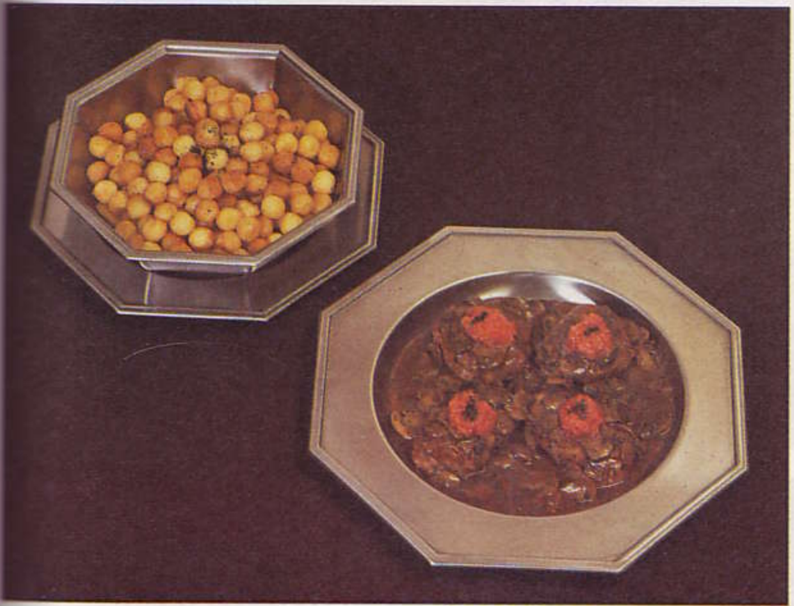
8 Confectionner la sauce (10 min)
- Dégraisser partiellement le sautoir
- Ajouter les champignons émincés et les sauter rapidement en évitant de faire pincer exagérément les sucs au fond du sautoir
- Ajouter les échalotes ciselées et les suer légèrement sans coloration
- Flamber avec le cognac
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et réduire à nouveau la sauce à feu doux, pendant quelques minutes
- Incorporer un peu de fondue de tomates à la sauce puis la monter au beurre hors du feu

9 Dresser les médaillons de veau et les pommes cocottes (5 min)

[V]EAU DUROC

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	H 079

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Effeuiller et hacher le cerfeuil et l'estragon*
- *L'ajouter à la sauce*
- *Disposer les médaillons dans un grand plat rond*
- *Les napper uniformément avec la sauce*
- *Disposer sur chaque médaillon un petit bouquet de fondue de tomate et leur ajouter une petite pointe de persil haché*
- *Dresser les pommes cocottes à part en légumier et les saupoudrer, sans excès, de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes blanches sautées***
- ***Préparation des légumes***
- ***Taillage et ciselage des légumes***
- ***Tournage des légumes***
- ***Rissolage des pommes de terre***
- ***Réalisation d'une sauce "courte" par déglaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	42	54	34
kJ % énergétique	714 22 %	2 052 61 %	578 17 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3350 kJ (800 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Médaillon de veau cressonnière.

PLATS SIMILAIRES

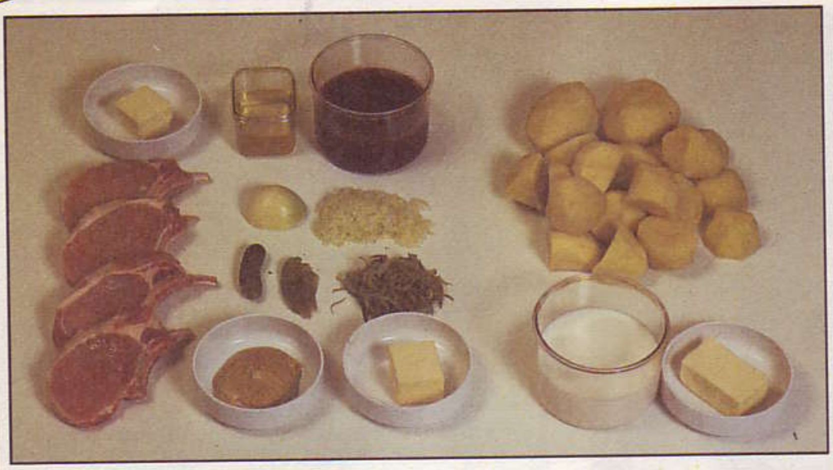
- Médaillons de veau chasseur, pommes noisettes
- Poulet sauté chasseur, pommes noisettes
- Médaillons de veau arlésienne
- Médaillons de veau Armenonville
- Médaillons de veau forestière
- Médaillons de veau Zingara

REMARQUES

CÔTES DE PORC CH

Pommes puré

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moulin à légumes,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe avec couvercle,*
- *1 grand sautoir ou*
  1 grande sauteuse.

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• côtes de porc carré couvert (8 x 0,200)	kg	1,600
• beurre	kg	0,040
• huile	l	0,04
SAUCE		
• oignons	kg	0,080
• vin blanc	l	0,20
• fond brun de veau lié	l	0,40
• moutarde	kg	0,020
• beurre	kg	0,040
• cornichons	kg	0,080
GARNITURE		
• pommes de terre (Bintje)	kg	2
• lait	l	0,80
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• poivre du moulin		PM
• muscade (facultatif)		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 10 à 12 min 25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les côtes de porc (10 min)
- Supprimer les os des vertèbres et le « nerf » des côtes de porc
- Les dégraisser et les aplatir légèrement si nécessaire puis manchonner
- Réserver les côtes de porc en enceinte réfrigérée

3 Marquer les pommes de terre en cuisson (15 min)
- Éplucher, laver et découper les pommes de terre en gros quartiers, puis les rincer à nouveau
- Marquer les pommes de terre en cuisson dans une grande russe en démarrant la cuisson à l'eau froide
- Saler au gros sel, écumer et laisser cuire à couvert à faible ébullition pendant 25 à 30 minutes environ

4 Préparer la garniture de la sauce charcutière (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les oignons
- Émincer et tailler les cornichons en fine julienne
- Blanchir, rafraîchir et égoutter la julienne si les cornichons sont trop acides

5 Confectionner la pomme purée (15 min)
- Mettre le lait à bouillir
- S'assurer de la cuisson des pommes de terre puis les égoutter
- Les passer rapidement au moulin à légumes puis remettre la pomme purée dans la russe de cuisson et la travailler sur le feu doux avec une spatule en bois
- Ajouter le beurre en parcelles et incorporer progressivement le lait bouillant jusqu'à la consistance désirée
- Vérifier l'assaisonnement et débarrasser la pomme purée dans un bahut en acier inoxydable
- Répartir un peu de lait bouillant et quelques particules de beurre en surface et réserver la pomme purée à couvert au bain-marie

6 Marquer les côtes en cuisson (15 min)
- Saler, poivrer et sauter les côtes de porc dans un sautoir avec le beurre et un peu d'huile
- Cuire doucement les côtes de porc pendant 5 ou 6 minutes sur chaque face puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille, ou d'une assiette retournée
- Réserver les côtes de porc au chaud

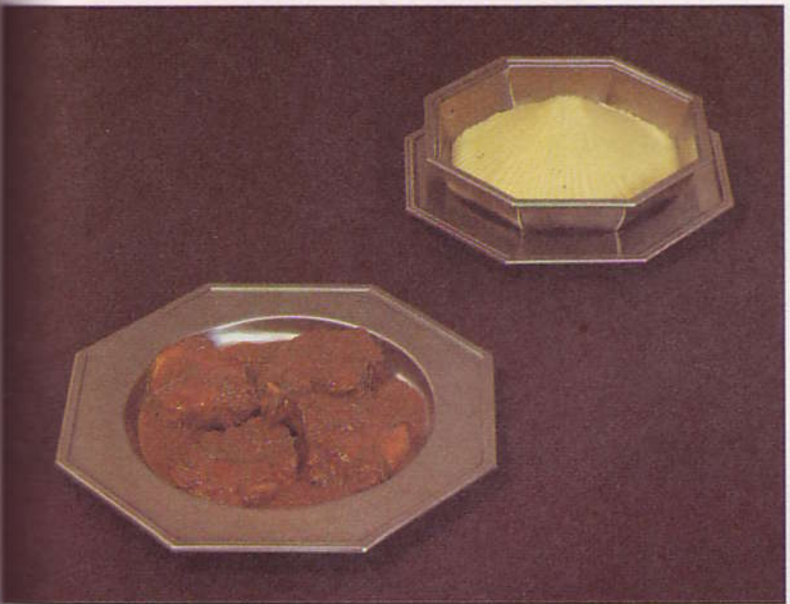
7 Confectionner la sauce (10 min)
- Dégraisser partiellement le sautoir
- Ajouter les oignons ciselés et les suer doucement sans coloration
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et terminer la cuisson de la sauce à feu doux durant quelques minutes
- Ajouter la moutarde hors du feu (ne plus faire bouillir) et passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie
- Ajouter la julienne de cornichon blanchie puis monter la sauce au beurre
- Vérifier l'assaisonnement et réserver la sauce à couvert au bain-marie

8 Dresser les côtes de porc et la pomme purée (5 min)

…RCUTIÈRE

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 080

RESPONSABLE : Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Disposer les côtes en couronne sur un grand plat rond*
- *Placer le plat à l'entrée du four*
- *Mélanger soigneusement la pomme purée, puis la dresser en dôme dans un légumier*
- *La lisser et la canneler délicatement à l'aide d'une spatule métallique*
- *Napper uniformément les côtes de porc avec la sauce charcutière*
- *Disposer le légumier sur un dessous de plat rond recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes blanches sautées***
- ***Préparation des légumes***
- ***Ciselage et taillage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Réalisation d'une purée de légumes frais***
- ***Réalisation d'une sauce "courte" par déglaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	57	71	32
kJ % énergétique	969 23 %	2 698 64 %	544 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4210 kJ (1000 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Côte de porc grand-mère aux deux purées.

PLATS SIMILAIRES

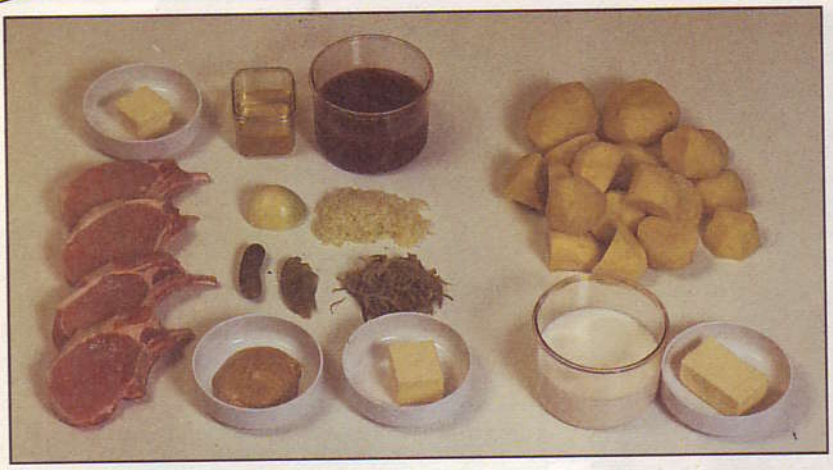
- Côtes de porc Robert, purée Esaü
- Côtes de porc sauce piquante, purée St Germain
- Côtes de porc portugaise, pommes mousseline
- Côtes de porc alsacienne
- Côtes de porc ardennaise

REMARQUES

CÔTES DE PORC CH[A]

Pommes pur[ée]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moulin à légumes,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe avec couvercle,*
- *1 grand sautoir ou*
  1 grande sauteuse.

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• côtes de porc carré couvert (8 x 0,200)	kg	1,600
• beurre	kg	0,040
• huile	l	0,04
SAUCE		
• oignons	kg	0,080
• vin blanc	l	0,20
• fond brun de veau lié	l	0,40
• moutarde	kg	0,020
• beurre	kg	0,040
• cornichons	kg	0,080
GARNITURE		
• pommes de terre (Bintje)	kg	2
• lait	l	0,80
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• poivre du moulin		PM
• muscade (facultatif)		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 10 à 12 min 25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les côtes de porc (10 min)
- Supprimer les os des vertèbres et le « nerf » des côtes de porc
- Les dégraisser et les aplatir légèrement si nécessaire puis manchonner
- Réserver les côtes de porc en enceinte réfrigérée

3 Marquer les pommes de terre en cuisson (15 min)
- Éplucher, laver et découper les pommes de terre en gros quartiers, puis les rincer à nouveau
- Marquer les pommes de terre en cuisson dans une grande russe en démarrant la cuisson à l'eau froide
- Saler au gros sel, écumer et laisser cuire à couvert à faible ébullition pendant 25 à 30 minutes environ

4 Préparer la garniture de la sauce charcutière (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les oignons
- Émincer et tailler les cornichons en fine julienne
- Blanchir, rafraîchir et égoutter la julienne si les cornichons sont trop acides

5 Confectionner la pomme purée (15 min)
- Mettre le lait à bouillir
- S'assurer de la cuisson des pommes de terre puis les égoutter
- Les passer rapidement au moulin à légumes puis remettre la pomme purée dans la russe de cuisson et la travailler sur le feu doux avec une spatule en bois
- Ajouter le beurre en parcelles et incorporer progressivement le lait bouillant jusqu'à la consistance désirée
- Vérifier l'assaisonnement et débarrasser la pomme purée dans un bahut en acier inoxydable
- Répartir un peu de lait bouillant et quelques particules de beurre en surface et réserver la pomme purée à couvert au bain-marie

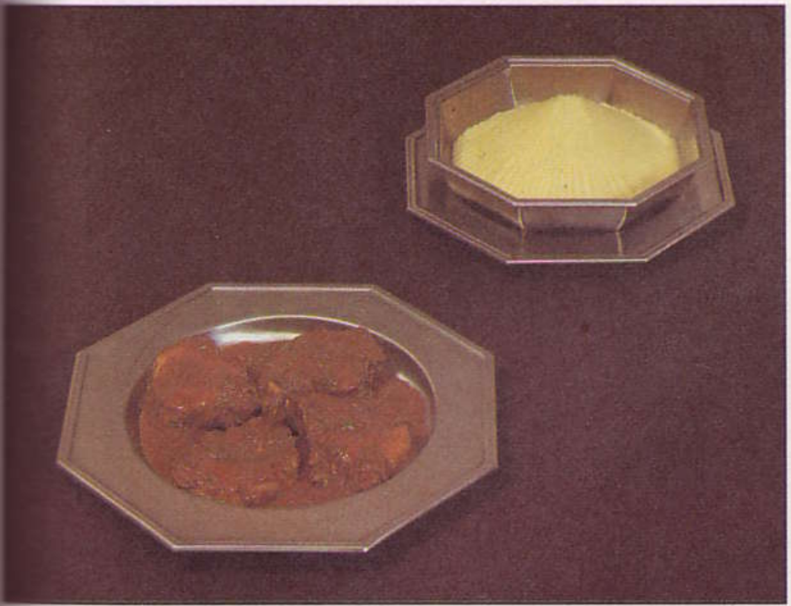
6 Marquer les côtes en cuisson (15 min)
- Saler, poivrer et sauter les côtes de porc dans un sautoir avec le beurre et un peu d'huile
- Cuire doucement les côtes de porc pendant 5 ou 6 minutes sur chaque face puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille, ou d'une assiette retournée
- Réserver les côtes de porc au chaud

7 Confectionner la sauce (10 min)
- Dégraisser partiellement le sautoir
- Ajouter les oignons ciselés et les suer doucement sans coloration
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et terminer la cuisson de la sauce à feu doux durant quelques minutes
- Ajouter la moutarde hors du feu (ne plus faire bouillir) et passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie
- Ajouter la julienne de cornichon blanchie puis monter la sauce au beurre
- Vérifier l'assaisonnement et réserver la sauce à couvert au bain-marie

8 Dresser les côtes de porc et la pomme purée (5 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 080

RESPONSABLE : Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer les côtes en couronne sur un grand plat rond*
- *Placer le plat à l'entrée du four*
- *Mélanger soigneusement la pomme purée, puis la dresser en dôme dans un légumier*
- *La lisser et la canneler délicatement à l'aide d'une spatule métallique*
- *Napper uniformément les côtes de porc avec la sauce charcutière*
- *Disposer le légumier sur un dessous de plat rond recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation et cuisson des viandes blanches sautées*
- *Préparation des légumes*
- *Ciselage et taillage des légumes*
- *Cuisson à l'anglaise*
- *Réalisation d'une purée de légumes frais*
- *Réalisation d'une sauce "courte" par déglaçage*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	57	71	32
kJ % énergétique	969 23 %	2 698 64 %	544 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4210 kJ (1000 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Côte de porc grand-mère aux deux purées.

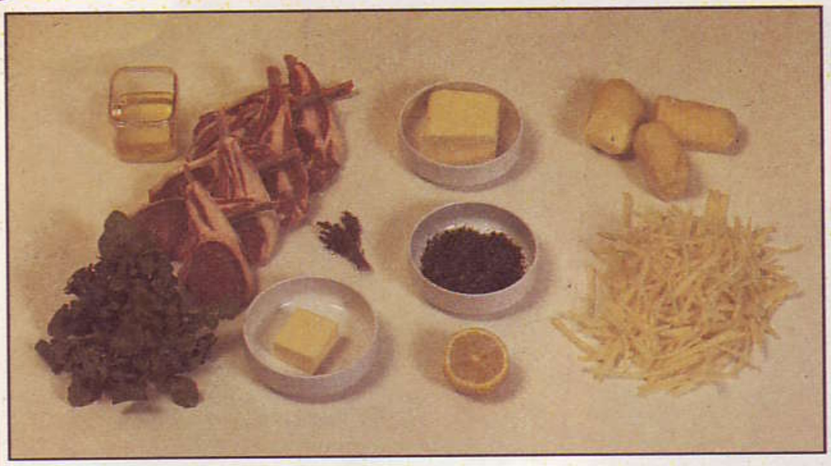
PLATS SIMILAIRES

- Côtes de porc Robert, purée Esaü
- Côtes de porc sauce piquante, purée St Germain
- Côtes de porc portugaise, pommes mousseline
- Côtes de porc alsacienne
- Côtes de porc ardennaise

REMARQUES

CÔTES D'AGNEAU VE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 petite calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 mandoline,*
- *1 petite passoire.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 friteuse,*
- *1 gril.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 carrés d'agneau couverts (8 côtes)	kg	2
• huile	l	0,08
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cresson	botte	1/2
GARNITURE		
• pommes de terre (bintje)	kg	1,600
• friture		PM
BEURRE MAITRE D'HOTEL		
• beurre	kg	0,160
• persil	kg	0,040
• citron	pièce	1/2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• fleur de thym		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 3 à 5 min 3 à 4 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les côtes d'agneau (20 min)

- Arracher la peau parcheminée, supprimer les os des vertèbres et le « nerf » des carrés d'agneau
- Dégraisser si nécessaire,et détailler les côtes
- Les manchonner, puis régulariser leur épaisseur à l'aide d'une batte à côtelettes
- Réserver les côtes d'agneau en enceinte réfrigérée

3 Éplucher et tailler les pommes paille (20 min)

- Éplucher et laver les pommes de terre
- Tailler les pommes paille à l'aide d'une mandoline
- Les rincer puis les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

4 Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)

- Le réserver au frais sur une plaque avec de l'eau

5 Confectionner le beurre maître d'hôtel (10 min)

- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Mélanger dans une petite calotte le beurre en pommade avec le persil haché et le jus d'un demi-citron
- Assaisonner et réserver le beurre maître d'hôtel à la température ambiante

6 Marquer les pommes paille en cuisson (15 min)

- Rincer à nouveau les pommes de terre,puis les égoutter soigneusement
- Les frire par petites quantités dans un bain de friture chauffé à 170 °C
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant
- Saler au sel fin et réserver les pommes paille au chaud sur une plaque à débarrasser

7 Marquer les côtes en cuisson (10 min)

- Nettoyer, brosser et huiler le gril si nécessaire
- Enduire les côtes d'agneau d'une fine couche d'huile puis les poser sur le gril dans le sens la diagonale
- Quadriller les côtes en les faisant pivoter d'un quart de tour, puis les retourner
- Débarrasser les côtes d'agneau sur une plaque munie d'une grille (ou d'une
- assiette retournée)

- Assaisonner les côtes de sel fin et de poivre du moulin

8 Dresser les côtes d'agneau vert-pré (5 min)

Remarque :

- *Les côtes d'agneau peuvent être placées dans une marinade instantanée composée d'huile et d'herbes de Provence ou de fleurs de thym pulvérisées.*

VERT-PRÉ

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	H 081

RESPONSABLE: Rôtisseur (grillardin, friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long*
- *1 plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Dresser les côtes d'agneau sur un grand plat long beurré*
- *Croiser les manches et exposer la face des côtelettes quadrillée en premier sur le dessus*
- *Les lustrer au beurre clarifié*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser les pommes paille « en buisson » sur un plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser le beurre maître d'hôtel en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Epluchage et taillage des pommes de terre***
- ***Cuisson des légumes à la friture***
- ***Préparation et cuisson des viandes rouges grillées***
- ***Confection d'un beurre composé réalisé à froid***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	35	58	18
kJ % énergétique	595 19 %	2 204 71 %	306 10 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3100 kJ (740 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



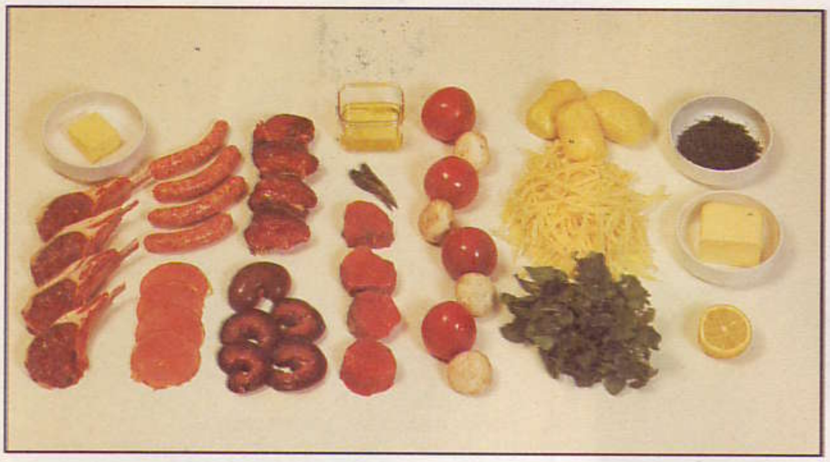
Lamb-chop grillé aux herbes, pommes collerettes.

PLATS SIMILAIRES

- Côtes d'agneau grillées provençale
- Lamb-chops marseillaise
- Muttun-chops tyrolienne
- Noisettes d'agneau grillées au beurre d'estragon, pommes mignonettes
- Brochettes d'agneau grillées aux herbes de Provence, pommes colerettes
- Mignonnettes d'agneau grillées au beurre d'ail, pommes paillasson

REMARQUES

MIXED-GR[ILL]



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 batte à côtelettes,*
- *1 mandoline,*
- *1 petite passoire.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grill,*
- *1 friteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• côtes d'agneau (8 x 0,100)	kg	0,800
• filet de bœuf	kg	0,400
• médaillons de veau	kg	0,400
• chipolatas (8 pièces)	kg	0,400
• rognons d'agneau (4 pièces)	kg	0,200
• bacon (8 tranches)	kg	0,200
• huile	l	0,08
GARNITURE		
• champignons (8 têtes)	kg	0,200
• tomates (garniture) (8 pièces)	kg	0,400
• huile	l	0,02
• pommes de terre (Bintje)	kg	1,400
• friture		PM
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cresson	botte	1/2
BEURRE MAITRE D'HOTEL		
• beurre	kg	0,160
• persil	kg	0,040
• citron	pièce	1/2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• fleur de thym		PM
• herbes de Provence		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 4 et 8 min* 3 à 6 min

* suivant la nature de la viande

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer la viande (20 min)
- Vérifier et parer si nécessaire les médaillons de veau et de filet de bœuf
- Supprimer les os des vertèbres, « le nerf », et dégraisser, puis manchonner les côtes d'agneau
- Éliminer la peau et ouvrir les rognons du côté arrondi
- Éliminer le bassinet (parties blanchâtres) et maintenir les rognons ouverts à l'aide d'une brochette
- Piquer délicatement les chipolatas à l'aide d'une fourchette
- Réserver l'ensemble des viandes en enceinte réfrigérée

3 Préparer les garnitures (25 min)
- Éplucher, laver et tailler les pommes paille à l'aide d'une mandoline
- Laver et éliminer le pédoncule des tomates
- Les huiler et les réserver sur une petite plaque
- Éplucher, laver et supprimer les pieds des champignons
- Huiler les têtes et les réserver avec les tomates
- Laver, trier, équeuter le cresson et le réserver au frais dans une plaque avec un peu d'eau

4 Confectionner le beurre maître d'hôtel (10 min)
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Mélanger dans une petite calotte le beurre en pommade, le persil haché et le jus d'un demi citron
- Assaisonner et réserver le beurre maître d'hôtel à la température ambiante

5 Marquer les garnitures en cuisson (20 min)
- Rincer et égoutter soigneusement les pommes paille
- Les frire par petites quantités dans un bain de friture à 170 °C
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant
- Saler au sel fin et réserver au chaud les pommes paille sur une plaque à débarrasser
- Nettoyer, brosser et huiler le gril si nécessaire
- Quadriller les têtes de champignons et les tomates
- Les saler puis terminer leur cuisson au four durant quelques minutes

6 Marquer les « mixed grill » en cuisson (10 min)
- Brosser et huiler le gril à nouveau
- Enduire très légèrement d'huile les différents éléments de base du mixed grill et les quadriller sur les deux faces (commencer par les éléments nécessitant une cuisson plus longue (médaillons de veau, chipolatas puis ajouter les côtes d'agneau, les filets de bœuf et les rognons et terminer par le bacon)
- Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin (sauf le bacon)
- Réserver la viande au chaud sur une plaque munie d'une grille (ou d'une assiette retournée)

7 Dresser les mixed grill (5 min)

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	H 082

RESPONSABLE : Rôtisseur (grillardin, friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long ou 1 grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Disposer les pommes paille « en buisson » au centre du plat*
- *Placer tout autour, et en les intercalants, les différents éléments du mixed grill*
- *Disposer harmonieusement les tomates grillées surmontées d'une tête de champignon grillée*
- *Placer un bouquet de cresson à chaque extrémité du plat*
- *Dresser le beurre maître d'hôtel en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Epluchage et taillage des pommes de terre***
- ***Cuisson des légumes à la friture***
- ***Cuisson des légumes grillées***
- ***Préparation et cuisson des viandes grillées***
- ***Confection d'un beurre composé réalisé à froid***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	33	56	48
kJ % énergétique	561 16 %	2 128 61 %	816 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3500 kJ (840 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Mixed-grill en brochette.

PLATS SIMILAIRES

- Côtes d'agneau grillées vert-pré
- Rouelles d'agneau grillées à la fleur de thym, beurre aux herbes, pommes copeaux
- Chiche kebab au romarin, pommes cheveux
- Assortiment de viandes grillées tyrolienne
- Brochette d'agneau à la menthe, pommes allumettes

REMARQUES

CÔTES DE B
ou ENTRECÔTES
Pommes croquettes Sau

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 tamis, 1 pilon ou 1 moulin à légumes,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 gril,*
- *1 friteuse,*
- *1 grande russe avec couvercle,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• côtes de bœuf (2 x 1,200)	kg	2,400
ou		
• entrecôtes (4 x 0,300)	kg	1,200
• huile	l	0,08
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cresson	botte	1/2
• mœlle de bœuf (8 lamelles)	kg	0,040
SAUCE BORDELAISE		
• vin rouge	l	0,20
• échalotes	kg	0,040
• thym-laurier		PM
• fond brun de veau lié	l	0,40
• glace de viande (facultatif)		PM
• mœlle de bœuf	kg	0,080
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
GARNITURE		
• pommes de terre (Bintje)	kg	1
• beurre	kg	0,080
• œufs (jaunes)	pièce	4
PANURE A L'ANGLAISE		
• farine	kg	0,100
• œufs (entiers)	kg	4
• huile	l	0,04
• mie de pain	kg	0,400
• friture		PM
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• noix de muscade		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h
Durée moyenne de cuisson : • entrecôtes : • côtes de bœuf : • garniture :	 4 à 10 min* 14 à 18 min 20 à 25 min

* suivant l'épaisseur de la viande et le point de cuisson demandé

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer la viande (10 min)
- Parer, dégraisser les entrecôtes ou les côtes de bœuf si nécessaire
- Supprimer (à la scie) les os des vertèbres et manchonner les côtes
- Réserver les entrecôtes ou les côtes de bœuf en enceinte réfrigérée
- Dégorger et raffermir la mœlle dans de l'eau glacée et la réserver en chambre froide

3 Marquer les pommes de terre en cuisson (15 min)
- Éplucher, laver et découper les pommes de terre en gros quartiers (les laisser entières si elles ne sont pas trop grosses)
- Les marquer en cuisson à l'anglaise (départ eau froide)
- Saler au gros sel et écumer si nécessaire
- Cuire les pommes de terre pendant 20 à 25 minutes environ

4 Préparer les éléments pour paner les pommes croquettes (10 min)
(anglaise et mie de pain tamisée)
- Prévoir 100 g de farine dans une petite calotte

5 Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)
- Le réserver au frais dans une plaque avec un peu d'eau

6 Confectionner la pomme duchesse (15 min)
- S'assurer de la cuisson des pommes de terre
- Les égoutter puis les sécher rapidement au four (facultatif)
- Les passer rapidement au tamis puis remettre la pulpe dans la russe de cuisson
- Déssécher la purée de pommes de terre sur le feu et ajouter le beurre, puis la lier hors du feu avec les jaunes d'œufs
- Remettre l'appareil quelques secondes sur le feu et vérifier l'assaisonnement
- Ajouter quelques râpures de noix de muscade et débarrasser l'appareil dans une plaque farinée
- Laisser refroidir

7 Préparer les éléments de la sauce bordelaise (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Détailler 8 rondelles de mœlle et le reste en petits dés réguliers. Réserver les rondelles et les dés de mœlle dans de l'eau glacée

8 Façonner et paner les pommes croquettes (15 min)
- Façonner les pommes croquettes sur une table farinée (leur donner la forme d'un gros bouchon)
- Les passer successivement dans l'anglaise puis dans la mie de pain
- Rectifier la forme si nécessaire et réserver les croquettes de pomme de terre en enceinte réfrigérée

9 Confectionner la sauce bordelaise (10 min)
- Réunir dans une petite sauteuse, le vin rouge, l'échalote ciselée et quelques fragments de feuille de laurier et de fleur de thym
- laisser réduire presque jusqu'à sec
- Ajouter le fond brun de veau lié et éventuellement quelques gouttes de glace de viande suivant sa saveur
- Laisser réduire la sauce quelques minutes et la dépouiller si nécessaire
- Monter légèrement la sauce au beurre hors du feu, puis la passer au chinois étamine dans un petit bain-marie en acier inoxydable
- Plonger les dés de mœlle quelques secondes dans de l'eau bouillante
- Les égoutter soigneusement et les ajouter à la sauce
- Tamponner et réserver à couvert la sauce au bain-marie

10 Marquer les entrecôtes ou les côtes de bœuf en cuisson (15 min)
(10 à 25 minutes avant l'envoi du plat pour les côtes de bœuf)
(10 à 15 minutes avant l'envoi du plat pour les entrecôtes)

11 Frire les pommes croquettes (5 min)
- Plonger les pommes croquettes dans un bain de friture à 180 °C
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant et les saler légèrement au sel fin

12 Dresser les entrecôtes ou les côtes de bœuf bordelaise (5 min)

...BŒUF ...GRILLÉES

...rdelaise

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	H 083

RESPONSABLE: Rôtisseur (grillardin, friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 plat long moyen*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer les côtes de bœuf légèrement en biais sur le plat de service dans le sens de la diagonale*
- *Placer 4 lames de mœlle sur chaque côte de bœuf et lustrer le tout au beurre clarifié*
- *Disposer 1 ou 2 bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser les pommes croquettes en « pyramide » sur un plat long recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser la sauce bordelaise en saucière et lui ajouter une pincée de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation et cuisson des viandes rouges grillées***
- ***Appareil à pommes croquettes (pomme duchesse)***
- ***Paner à l'anglaise et frire un légume***
- ***Confection d'une sauce à partir de fond brun de veau lié***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	58	83	36
kJ % énergétique	986 21 %	3 154 66 %	612 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4750 kJ (1140 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Entrecôte sautée au tanin de Brouilly et à la mœlle.

PLATS SIMILAIRES

- Entrecôtes grillées, sauce Bercy, pomme Dauphine
- Entrecôtes marchand de vins, pommes Élisabeth
- Pièces de bœuf grillées, sauce mœlle, pomme Saint Florentin
- T bone steaks sauce échalote à la mœlle, pommes Bercy
- Porterhouse steaks vigneronne, pommes amandines

REMARQUES

STEAKS GR

Sauce béarnaise Pomme

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 petit bain-marie,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 friteuse,*
- *1 gril,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• contre-filet paré (4 x 0,300)	kg	1,200
• huile	l	0,08
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cresson	botte	1/2
SAUCE BÉARNAISE		
• vinaigre d'alcool	l	0,08
• échalotes	kg	0,040
• poivre en grains		PM
• estragon	botte	1/4
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,250
• cerfeuil	botte	1/4
• estragon	botte	1/4
• persil (facultatif)	kg	0,020
GARNITURE		
• pommes de terre (Bintje)	kg	2
• friture		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 4 à 10 min* 6 à 8 min

* suivant l'épaisseur de la viande et le degré de cuisson demandé

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et parer les steaks si nécessaire (5 min)
- Les réserver en enceinte réfrigérée

3 Mettre le beurre à clarifier (2 min)
- Découper le beurre en petites parcelles et le laisser fondre doucement sans y toucher au bain-marie

4 Éplucher et tailler les pommes Pont-Neuf (20 min)
- Éplucher et laver les pommes de terre
- Les parer sans exagération et tailler les pommes Pont-Neuf (bâtonnets de 6 à 7 cm de longueur sur 1 cm de section carrée)
- Rincer soigneusement les pommes et les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

5 Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)
- Le réserver au frais dans une plaque avec de l'eau

6 Préparer la réduction de la sauce béarnaise (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil et l'estragon
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Concasser le poivre en grains
- Réunir dans une petite sauteuse les échalotes ciselées, la moitié de l'estragon haché, la mignonnette et éventuellement un peu de cerfeuil
- Ajouter le vinaigre et laisser réduire presque jusqu'à sec
- Laisser refroidir la réduction

7 Pocher les pommes Pont-Neuf (10 min)
- Rincer à nouveau et égoutter soigneusement les pommes de terre
- Les plonger par petites quantités dans un bain de friture chauffée à 150 à 160 °C
- Laisser cuire sans coloration, puis égoutter et réserver les pommes sur une plaque à débarrasser

8 Confectionner la sauce béarnaise (10 min)
- Clarifier les œufs et ajouter les jaunes à la réduction refroidie
- Ajouter 2 cl d'eau froide et fouettez énergiquement sur un feu très doux
- Retirer la sauteuse du feu lorsque les œufs ont atteint une consistance mousseuse et que chaque coup de fouet laisse apercevoir le fond de la sauteuse
- Saler et incorporer progressivement le beurre clarifié et décanté
- Passer la sauce au chinois étamine dans un petit bain-marie en acier inoxydable
- Ajouter le cerfeuil et l'estragon haché (éventuellement un peu de persil haché)
- Vérifier l'assaisonnement et réserver la sauce à couvert dans un endroit tiède

9 Marquer les steaks en cuisson (10 min)
- Nettoyer, brosser et huiler le gril si nécessaire
- Enduire les steaks d'une fine couche d'huile puis les poser sur le gril dans le sens de la diagonale
- Quadriller la première face en les faisant pivoter d'un quart de tour (laisser cuire quelques minutes suivant l'épaisseur de la viande et le point de cuisson souhaité par le client : bleu, saignant, à point, bien cuit)
- Retourner les steaks et quadriller l'autre face
- Débarrasser les steaks sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée
- Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin

10 Terminer la cuisson des pommes Pont-Neuf (5 min)
- Plonger à nouveau les pommes dans un bain de friture à 180 °C
- Les laisser dorer, puis les égoutter soigneusement sur du papier absorbant
- Saler au sel fin

11 Dresser les steaks grillés, les pommes Pont-Neuf et la sauce béarnaise (3 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 084

RESPONSABLE : Rôtisseur (grillardin, friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Dresser les steaks, sur un grand plat long beurré, dans le sens de sa diagonale (le côté quadrillé en premier sur le dessus)*
- *Les lustrer au beurre clarifié*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser les pommes Pont-Neuf « en buisson » sur un plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser la sauce béarnaise en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Epluchage et taillage des pommes de terre en bâtonnets***
- ***Cuisson des légumes à la friture***
- ***Préparation et cuisson des viandes rouges grillées***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée semi-coagulée chaude***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	41	81	34
kJ % énergétique	697 16 %	3078 70 %	578 14 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4350 kJ (1040kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Émincé de bœuf tyrolienne.

PLATS SIMILAIRES

- Entrecôtes grillées Belle Hélène
- Contre-filet grillé Bréban
- Noix d'entrecôte grillée paloise
- Tournedos Henri IV
- Chateaubriand sauce foyot, pommes allumettes

REMARQUES

ENTRECÔTES
Sauce Choron - Pomme

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 petit bain-marie,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 friteuse,*
- *1 gril,*
- *2 petites sauteuses.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• entrecôtes parées (4 x 0,300) minimum	kg	1,200
• huile	l	0,08
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cresson	botte	1/2
SAUCE CHORON		
• vinaigre d'alcool	l	0,08
• échalotes	kg	0,040
• poivre en grain		PM
• estragon	botte	1/4
• œufs (jaunes)	pièce	4
• beurre	kg	0,250
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,020
• échalotes (facultatif)	kg	0,020
• tomates	kg	0,200
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	1
GARNITURE		
• pommes de terre (Bintje)	kg	2
• friture		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	4 à 10 min* 6 à 8 min

* suivant l'épaisseur de la viande et le degré de cuisson demandé

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Vérifier, parer et dégraisser les entrecôtes si nécessaire (5 min)**
- Les réserver en enceinte réfrigérée

3 **Mettre le beurre de la sauce choron à clarifier (2 min)**

4 **Marquer la fondue de tomate en cuisson (10 min)**
(elle peut être réalisée sans échalotes ciselées)
- Bien faire évaporer l'eau de végétation des tomates, puis passer la fondue au tamis et la réserver au chaud et à couvert dans un petit bain-marie en acier inoxydable

5 **Éplucher, laver et tailler les pommes Pont-Neuf (20 min)**
- Les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

6 **Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)**
- Le réserver au frais sur une plaque avec de l'eau

7 **Préparer la réduction de la sauce choron (10 min)**
(voir fiche précédente N° H 084 « steaks grillés sauce béarnaise pomme Pont-Neuf »)
- Laisser refroidir la réduction

8 **Pocher les pommes Pont-Neuf (10 min)**
- Dans un bain de friture chauffé à 150 à 160 °C et les réserver sur une plaque à débarrasser

9 **Confectionner la sauce choron (10 min)**
- Réaliser la sauce béarnaise comme il est indiqué fiche précédente puis la passer au chinois étamine
- Ajouter la fondue de tomate
- Vérifier l'assaisonnement et ne pas ajouter de fines herbes hachées
- Réserver la sauce à couvert dans un endroit tiède

10 **Marquer les entrecôtes en cuisson (10 min)**
- Les griller à la commande, au point de cuisson souhaité par les convives
- Réserver les entrecôtes grillées au chaud sur une plaque munie d'une petite grille (ou d'une assiette retournée)
- Les assaisonner de sel fin et de poivre du moulin

11 **Terminer la cuisson des pommes Pont-Neuf (5 min)**
- Plonger à nouveau les pommes dans un bain de friture à 180 °C
- Les laisser dorer, puis les égoutter soigneusement sur du papier absorbant
- Saler au sel fin

12 **Dresser les entrecôtes grillées, les pommes Pont-Neuf et la sauce choron (3 min)**

Remarque :
- *Ne pas piquer les grillades avec une fourchette ; les retourner à l'aide d'une spatule métallique*
- *Saler les steaks ou les entrecôtes en fin de cuisson. Le sel a la propriété de faire ressortir le sang*
- *Décanter et passer le bain de friture au chinois étamine après chaque utilisation*

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	H 085

RESPONSABLE : Rôtisseur (grillardin, friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Dresser les entrecôtes sur un grand plat long beurré, dans le sens de la diagonale (le côté quadrillé en premier sur le dessus)*
- *Les lustrer au beurre clarifié*
- *Les pommes Pont-Neuf peuvent être dressées « en stères » à côté de la viande ou « en buisson » à part sur un plat rond*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser la sauce choron en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Epluchage et taillage des pommes de terre en bâtonnets***
- ***Cuisson des légumes : frire***
- ***Préparation et cuisson des viandes rouges grillées***
- ***Confection d'une fondue de tomates***
- ***Confection d'une sauce émulsionnée semi-coagulée chaude***

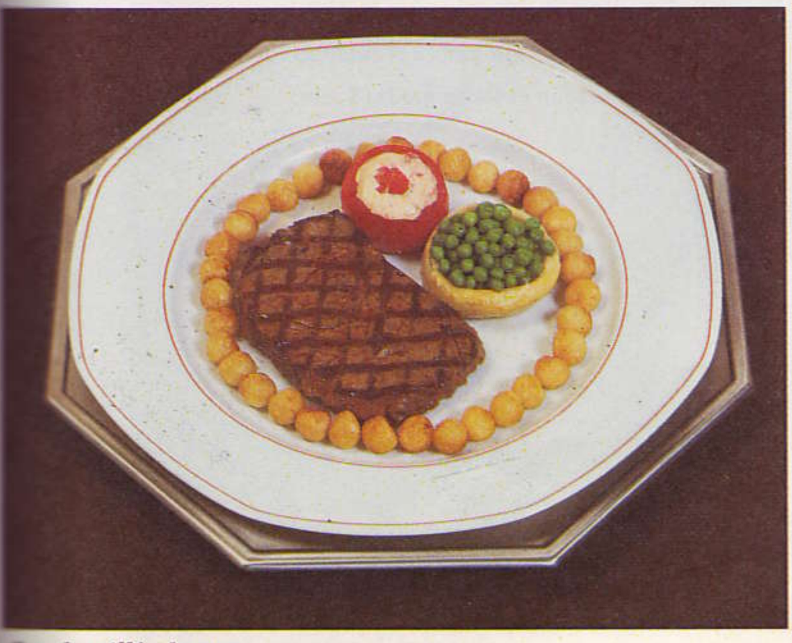
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	41	85	34
kJ % énergétique	697 15 %	3 230 72 %	578 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4500 kJ (1080 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Steak grillé choron.

PLATS SIMILAIRES

- Entrecôtes grillées Ambassade
- Steaks grillés Deslignac
- Contre filet grillé, Jetée Promenade
- Pavé de rumsteak grillé tyrolienne
- Tournedos grillé Bragance

REMARQUES

HAM STE

Epinards en feuilles-Beu

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 passoire.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat ou 1 grande russe,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 gril.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• jambon d'York (8 tranches de 125 g)	kg	1
• huile	l	0,08
FINITION		
• beurre	kg	0,020
• cresson	botte	1/2
GARNITURE		
• épinards	kg	3
• beurre	kg	0,160
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• cassonade (facultatif)		PM

Durée moyenne de préparation :	55 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 2 à 3 min 1 à 2 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Parer et dégraisser le jambon si nécessaire (5 min)**
- Le réserver en enceinte réfrigérée

3 **Préparer et blanchir les épinards (20 min)**
- Porter de l'eau salée au gros sel à l'ébullition dans un rondeau plat ou dans une grande russe
- Trier, équeuter et laver très soigneusement les épinards
- Les cuire à l'anglaise pendant 1 à 2 minutes à partir de la reprise de l'ébullition (les épinards nouveaux sont cuits dès la reprise de l'ébullition)
- Rafraîchir, égoutter et presser les épinards en boules (chaque boule correspondant à une portion)
- Réserver les épinards en enceinte réfrigérée

4 **Laver, trier et équeuter le cresson (5 min)**
- Le réserver au frais sur une plaque avec un peu d'eau froide

5 **Sauter les épinards (5 min)**
- Concasser très légèrement, saler et poivrer les épinards
- Les faire sauter rapidement au beurre noisette
- Vérifier l'assaisonnement

6 **Griller le jambon (10 min)**
- Nettoyer, brosser et huiler le gril si nécessaire
- Enduire les tranches de jambon d'une fine couche d'huile, puis les poser sur le gril dans le sens de la diagonale (les tranches de jambon peuvent être saupoudrées sans excès de cassonade blonde)
- Quadriller la première face en les faisant pivoter d'un quart de tour
- Retourner les tranches de jambon et quadriller l'autre face

7 **Dresser le jambon et les épinards (5 min)**

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	H 086

RESPONSABLE : Rôtisseur (grillardin) et l'entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser le jambon légèrement en biais dans le plat de service en chevauchant les tranches*
- *Lustrer au beurre clarifié*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson aux extrémités du plat*
- *Dresser les épinards, légèrement en dôme sans les tasser, dans un légumier*
- *Placer le légumier sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Epluchage et lavage des légumes***
- ***Cuisson à l'anglaise***
- ***Préparation et cuisson des viandes "blanches" grillées***

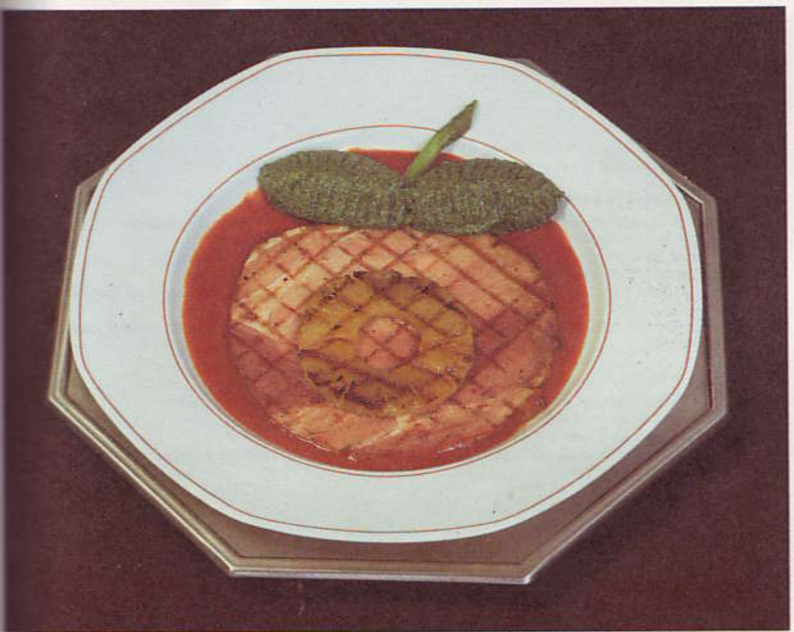
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	8	42	29
kJ % énergétique	136 6 %	1 596 72 %	493 22 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2225 kJ (530 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Jambon grillé Hawaï, mousse d'épinards

PLATS SIMILAIRES

- **Noix de jambon grillée à l'ananas**
- **Jambon d'York grillé aux herbes, épinards à la crème et aux croûtons**
- **Jambon de Paris grillé aux rainettes,, gratin d'épinards**

REMARQUES

CARRÉ DE VEAU PŒL

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 scie à os,*
- *1 couteau 1/2 batte,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe ou une cocotte avec couvercle,*
- *1 rondeau plat,*
- *1 grand sautoir avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• carré de veau non paré	kg	2,400
• beurre	kg	0,080
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0.200
• tomates	kg	0,100
• bouquet garni	pièce	1
FOND DE POELAGE		
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau légèrement lié et corsé	l	0,80
GARNITURE CHOISY		
Laitues braisées		
• laitues (petites) (8 pièces)	kg	1,600
• beurre	kg	0,080
• carottes	kg	0,140
• oignons	kg	0,140
• bouquet garni	pièce	1
• couenne de porc	kg	0,200
• fond blanc de veau	l	0,80
Pommes château		
• pommes de terre à chair ferme	kg	1,600
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h 05 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture : pommes château laitues braisées	 1 h 20 à 1 h 30 15 à 20 min 1 h à 1 h 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer le carré de veau (15 min)
- Supprimer (à la scie) les os des vertèbres et le « nerf » du carré de veau
- Raccourcir légèrement chaque côte si nécessaire
- Manchonner puis ficeler
- Concasser les os à l'aide d'un gros couteau

3 Marquer le carré en cuisson (5 min)
- Assaisonner le carré et le placer dans un récipient creux sur les os et les parures en protégeant les manches
- Arroser de beurre fondu et cuire doucement au four à 200 °C (pendant 1h20 à 1h30 environ
- Arroser fréquemment le carré pendant sa cuisson

4 Préparer et blanchir les laitues (20 min)
- Porter de l'eau salée à l'ébullition dans un rondeau plat ou dans une russe
- Éliminer les feuilles abîmées des laitues et arraser légèrement le pied « trognon » en pointe
- Laver soigneusement les laitues dans plusieurs eaux
- Les blanchir en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes
- Les rafraîchir puis les égoutter et les presser en forme de fuseau

5 Préparer les garnitures aromatiques (10 min)
- Éplucher, laver et émincer les carottes et les oignons en paysanne
- Laver, équeuter le persil et confectionner deux petits bouquets garnis
- Laver, éliminer le pédoncule et concasser la tomate

6 Marquer les laitues en cuisson (10 min)
- Suer au beurre la moitié des carottes et des oignons dans un grand sautoir
- Disposer les laitues en couronne (côté talon vers l'extérieur du récipient)
- Ajouter le fond blanc de veau, saler et poivrer puis ajouter le bouquet garni et les couennes de porc (le côté gras sur les laitues)
- Porter à l'ébullition, couvrir d'un papier sulfurisé et d'un couvercle
- Cuire au four à 200 °C pendant 1h à 1h20 environ

7 Tourner les pommes château et les marquer en cuisson (25 min)
- Éplucher, laver et tourner les pommes de terre
- Les blanchir puis les rissoler à l'huile pendant quelques minutes sur le plein feu
- Terminer la cuisson au four à 220 à 230 °C pendant une quinzaine de minutes

8 Concasser, hacher et essorer le persil (5 min)

9 Ajouter la garniture aromatique au carré
(suivant sa coloration il est possible de couvrir le récipient de cuisson)

10 Confectionner le fond de poêlage (10 min)
- S'assurer de la cuisson du carré puis le débarrasser sur une plaque munie d'une grille
- Le réserver au chaud et à couvert
- Faire pincer les sucs si nécessaire puis dégraisser (ou alors en fin de réalisation)
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau légèrement lié et réduire à nouveau pendant une dizaine de minutes
- Vérifier l'assaisonnement et passer le fond de poêlage sans fouler au chinois étamine dans un petit bain-marie

11 Terminer le braisage des laitues (10 min)
- S'assurer de leur cuisson puis les égoutter
- Les séparer en deux puis supprimer la base des feuilles (trognon)
- Les plier en 2 ou en 3 puis les disposer dans un sautoir beurré
- Ajouter un peu de fond de poêlage du carré et laisser mijoter les laitues à couvert pendant une dizaine de minutes

12 Terminer les pommes château (2 min)
- Les égoutter, ajouter le beurre cru puis les saler et les réserver au chaud

13 Glacer le carré de veau (5 min)
- Déficeler et arroser constamment le carré à l'entrée d'un four très chaud ou sous la salamandre avec son fond de poêlage

14 Dresser le carré de veau poêlé Choisy (3 min)

PŒLÉ CHOISY

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 087

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long,*
- *1 saucière,*
- *1 dessous de saucière,*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Placer le carré au centre du plat*
- *Disposer autour du carré les pommes château et les laitues en les intercalant*
- *Arroser le carré avec un peu de fond de poëlage et dresser le reste en saucière*
- *Parsemer sans excès des pommes château de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Parage d'un carré***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, blanchir)***
- ***Cuisson d'une viande blanche poêlée***
- ***Confection d'un fond de poêlage***
- ***Glaçage d'une pièce de viande***
- ***Braisage d'un légume***
- ***Rissolage des pommes de terre***

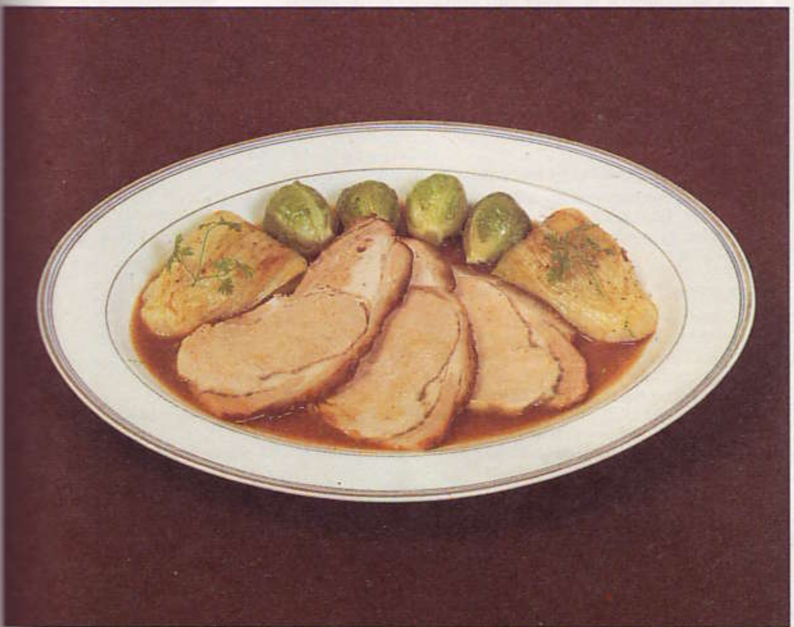
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	6	48	38
kJ % énergétique	102 4 %	1 824 71 %	38 25 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2570 kJ (615 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Carré de veau poêlé bruxelloise.

PLATS SIMILAIRES

- Longe de veau poêlée Châtelaine
- Selle de veau poêlée Dubarry
- Carré de veau poêlé Florian
- Filet de veau poêlé Richelieu
- Rognonnade de veau poêlée Viroflay

REMARQUES

AIGUILLETTE DE
BRAISÉE BOURG

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *4 plaques à débarrasser,*
- *3 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 lardoire,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 russe avec couvercle ou 1 petite braisière,*
- *1 petite russe,*
- *1 grande sauteuse,*
- *2 petites sauteuses,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• aiguillette de rumsteak	kg	2,400
• huile	l	0,08
• lard gras	kg	0,200
• cognac	l	0,02
• persil	kg	0,020
MARINADE ET FOND DE BRAISAGE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• vin blanc	l	0,80
• cognac	l	0,04
• bouquet garni	pièce	1
• huile	l	0,04
• ail	gousse	4
• fond brun de veau clair	l	1
• fond brun de veau lié tomaté	l	1
• couenne de porc	kg	0,200
• parures de champignons (facultatif)		PM
GARNITURE		
• pied de veau	kg	1
• carottes	kg	0,800
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,040
• poitrine de porc (facultatif)	kg	0,250
• huile	l	0,04
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM
• muscade (facultatif)		PM

Durée moyenne de préparation : Marinade :	1 h 50 min 5 à 6 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 2 h à 2h30 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation de cuisson et de dressage

2 **Préparer les bâtonnets de lard gras (5 min)**
- Détailler le lard gras en bâtonnets d'une vingtaine de cm de longueur sur 1 cm de section
- Les assaisonner, puis les placer en marinade en enceinte réfrigérée avec le cognac

3 **Préparer les éléments aromatiques du fond de braisage (30 min)**
- Dégorger, désosser, ficeler et blanchir fortement les pieds de veau
- Les rafraîchir puis les égoutter
- Détailler en petits carrés et blanchir la couenne de porc
- Éplucher et laver les gousses d'ail, les carottes et les oignons
- Émincer les carottes et les oignons en paysanne
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Confectionner un bouquet garni

4 **Préparer et larder l'aiguillette de bœuf (10 min)**
- Parer et dégraisser si nécessaire
- Saupoudrer les lardons de persil fraîchement haché
- Larder dans le sens « du fil de la viande » l'aiguillette à l'aide d'une lardoire
- L'assaisonner puis la placer en marinade en enceinte réfrigérée avec le vin blanc, le cognac, les carottes, les oignons, l'ail, le bouquet garni et l'huile
- Laisser mariner durant 5 à 6 h et retourner l'aiguillette fréquemment pendant sa marinade (cette dernière phase peut éventuellement être supprimée)

5 **Marquer l'aiguillette en cuisson (15 min)**
- Éponger soigneusement l'aiguillette et égoutter la garniture aromatique
- Saisir et rissoler fortement l'aiguillette à l'huile dans un récipient creux
- L'égoutter puis ajouter la garniture aromatique
- Suer légèrement à feu doux puis dégraisser parfaitement
- Replacer l'aiguillette sur sa garniture aromatique puis déglacer avec la marinade et la laisser réduire de moitié
- Mouiller avec le fond brun de veau clair
- Ajouter le bouquet garni, les parures de champignons, les pieds de veau et les morceaux de couenne blanchis
- Couvrir hermétiquement le récipient et braiser au four à 200 °C pendant 2h à 2h30 suivant la qualité de la viande

6 **Préparer la garniture bourgeoise (30 min)**
- Éplucher, laver et tourner les carottes, puis les glacer à blanc
- Éplucher, laver, puis glacer les petits oignons à brun
- Détailler la poitrine de porc en lardons, les blanchir, puis les sauter à l'huile sans les dessécher

7 **Décanter l'aiguillette et terminer le fond de braisage (5 min)**
- S'assurer de la cuisson de l'aiguillette
- La réserver au chaud et à couvert sur une plaque à débarrasser
- Enlever les pieds de veau et les détailler en petits cubes
- Ajouter le fond brun de veau lié et tomaté au fond de braisage
- Réduire et vérifier la consistance
- Passer le fond de braisage au chinois étamine sans fouler dans un bain-marie
- Dégraisser et vérifier l'assaisonnement
- Réunir dans une grande sauteuse les carottes et les oignons glacés, les lardons et les dés de pied de veau
- Ajouter une partie du fond de braisage et laisser mijoter quelques minutes

8 **Glacer l'aiguillette (facultatif) (5 min)**
- Glacer l'aiguillette à l'entrée d'un four très chaud ou sous la salamandre en l'arrosant sans cesse avec le fond de braisage

9 **Dresser l'aiguillette de bœuf bourgeoise (5 min)**

DE BŒUF
RGEOISE

CAP	C	BEP	HP	BTH	HP	H 088

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat creux bi-métal ou 1 plat sabot*
- *1 dessous de plat long*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer l'aiguillette au centre du plat*
- *Répartir la garniture tout autour*
- *Napper uniformément au moment de l'envoi du plat*
- *Placer le plat sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- *Lardage d'une pièce de viande*
- *Confection d'une marinade à cru*
- *Préparation et cuisson des viandes braisées*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, émincer)*
- *Cuisson des légumes par glaçage*
- *Réalisation d'un fond de braisage*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	10	76	50
kJ % énergétique	170 4 %	2 888 74 %	850 22 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3900 kJ (935 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Aiguillette de bœuf printanière.

PLATS SIMILAIRES

- Aiguillette de bœuf braisée bourguignonne
- Pièce de bœuf à la mode
- Aiguillette de bœuf braisée Nivernaise
- Pièce de bœuf braisée aux primeurs

REMARQUES

GRENADINS DE V
ZINGARA
Pommes cocott

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 aiguille à piquer,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• grenadins de veau (8 x 0,150)	kg	1,200
• lard gras	kg	0,200
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• bouquet garni	pièce	1
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau lié tomaté	l	0,80
GARNITURE ZINGARA		
• beurre	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,080
• jambon de Paris	kg	0,080
• langue écarlate	kg	0,080
• truffe	kg	0,040
• madère	l	0,04
• beurre	kg	0,020
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 35 à 40 min 10 à 15 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Préparer les bâtonnets de lard gras (5 min)**
- Détailler le lard gras en petits bâtonnets réguliers de 3 à 4 cm de longueur sur 3 mm de section
- Les raffermir dans une petite calotte avec de l'eau glacée

3 **Préparer la viande (5 min)**
- Vérifier, parer si nécessaire et régulariser l'épaisseur des grenadins à l'aide d'une batte à côtelettes

4 **Piquer les grenadins à l'aide d'une aiguille à piquer (20 min)**

5 **Préparer la garniture aromatique (10 min)**
- Éplucher, laver et émincer les carottes et les oignons
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Confectionner un petit bouquet garni

6 **Marquer les grenadins en cuisson (15 min)**
- Assaisonner et sauter les grenadins dans un sautoir avec l'huile et le beurre (le côté piqué en premier)
- Les colorer sur les deux faces puis les débarrasser
- Ajouter la garniture aromatique et la laisser suer doucement durant quelques minutes
- Dégraisser et replacer les grenadins sur la garniture aromatique
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié tomaté et le bouquet garni
- Assaisonner, couvrir hermétiquement le sautoir et terminer le braisage au four à 200 °C pendant 35 à 40 min

7 **Préparer les pommes cocottes (20 min)**
(voir fiche N° 075 « pommes noisettes, tournedos châtelaine »)

8 **Préparer la garniture Zingara (10 min)**
- Éplucher, laver soigneusement et tailler les champignons en julienne
- Dégraisser le jambon et la langue écarlate si nécessaire et les tailler en julienne
- Peler légèrement et tailler la truffe également en julienne

9 **Confectionner la « sauce Zingara » (10 min)**
- S'assurer de la cuisson des grenadins
- Les réserver au chaud et à couvert sur une plaque à débarrasser la face piquée sur le dessus
- Passer le fond de braisage sans le fouler dans un petit bain-marie
- Suer les champignons au beurre dans une petite sauteuse
- Ajouter la julienne de jambon, de langue et de truffe
- Suer à nouveau l'ensemble durant 1 à 2 minutes
- Déglacer avec le madère et le laisser réduire
- Ajouter une partie du fond de braisage des grenadins
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Tamponner et réserver la sauce à couvert au bain-marie

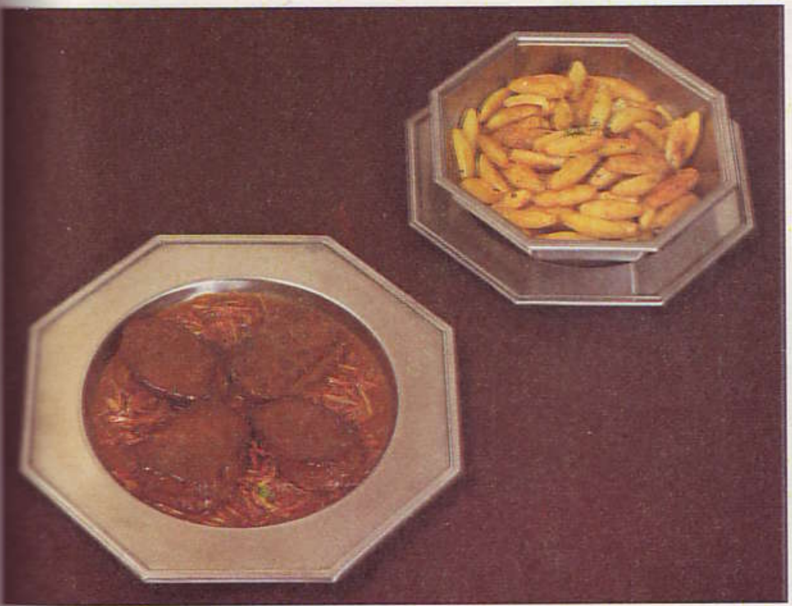
10 **Glacer les grenadins (5 min)**
- Placer les grenadins à l'entrée d'un four très chaud ou sous la salamandre en les arrosant sans discontinuer avec le reste de fond de braisage

11 **Dresser les grenadins de veau Zingara et les pommes cocottes (5 min)**

…VEAU
A…

CAP	HP	BEP	HP	BTH	O	H 089

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Masquer le fond du plat rond avec la sauce et la garniture zingara*
- *Disposer les médaillons en couronne et les napper avec un peu de fond de braisage juste au moment de l'envoi du plat*
- *Dresser les pommes cocottes à part en légumier*
- *Les saupoudrer, sans excès, de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Piquage d'une pièce de viande***
- ***Préparation et cuisson des viandes braisées***
- ***Réalisation d'un fond de braisage***
- ***Taillage en julienne***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Rissolage des pommes de terre***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	45	44	39
kJ % énergétique	765 25 %	1 672 54 %	663 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3100 kJ (740 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Petits grenadins de veau au coulis de céleri, mousseline de carotte.

PLATS SIMILAIRES

- Grenadins de veau aux primeurs
- Grenadins de veau aux champignons
- Grenadins de veau au citron
- Fricandeau bourgeoise
- Fricandeau Crécy

REMARQUES

CURRY D'AGNEAU OU DE VEAU

Riz Madras

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *4 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes sauteuses avec couvercle,*
- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• épaule d'agneau ou de veau parée et désossée (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile	l	0,08
• oignons	kg	0,200
• pommes (fruit)	kg	0,200
• curry	kg	0,040
• farine	kg	0,040
• tomate	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
• banane	kg	0,200
• ananas (2 tranches)	kg	0,100
FINITION		
• noix de coco râpée (pour le lait)	kg	0,200
• crème double	l	0,20
RIZ MADRAS		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• noix de coco râpée	kg	0,080
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
• raisins de Corinthe	kg	0,040
• amandes effilées	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal agneau : • plat principal veau : • garniture (riz Madras) :	 45 min à 1 h 1 h à 1h15 min 16 à 18 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier, parer et dégraisser les morceaux de viande si nécessaire (5 min)
- Les réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer les éléments de la garniture du curry (15 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les oignons, en réserver 160 g pour le riz madras
- Laver, éliminer le pédoncule, monder, épépiner et concasser les tomates
- Laver, équeuter le persil et confectionner 2 petits bouquets garnis
- Éplucher, citronner éventuellement, et détailler la pomme en petits dés
- Éplucher, laver, éliminer le germe et hacher finement les gousses d'ail

4 Marquer le curry en cuisson (15 min)
- Rissoler à l'huile sans exagération, les morceaux de veau ou d'agneau dans une grande sauteuse
- Dégraisser et ajouter les dés de pomme et les oignons ciselés,puis suer l'ensemble pendant 1 à 2 minutes
- Ajouter le curry et la farine (singer) puis mélanger soigneusement à l'aide d'une petite écumoire
- Mouiller à l'eau froide, ajouter les tomates concassées, l'ail et le bouquet garni
- Saler puis porter à l'ébullition et cuire le curry doucement et à couvert sur la plaque du fourneau ou au four à 200 °C (pendant 45 min à 1 h pour l'agneau ou 1 h à 1 h 15 pour le veau)

5 Préparer le reste de la garniture (5 min)
- Éplucher et détailler la banane en petits dés
- Détailler en petits dés les deux tranches d'ananas
- Préparer le lait de coco

6 Marquer le riz madras en cuisson (10 min)
- Laver soigneusement et blanchir les raisins secs pendant quelques minutes
- Mesurer le riz et le nacrer au beurre dans une grande sauteuse avec les oignons ciselés et la noix de coco râpée
- Mouiller avec un volume et demi d'eau bouillante
- Saler, poivrer et ajouter les raisins secs et le bouquet garni
- Couvrir d'un papier sulfurisé et d'un couvercle et cuire au four à 200 °C pendant 16 à 18 min

7 Terminer le curry
- Ajouter les dés de banane et d'ananas et laisser mijoter durant quelques minutes

8 Décanter le curry et terminer la sauce (10 min)
- Décanter la viande dans un bahut en acier inoxydable
- Ajouter à la sauce la crème et le lait de noix de coco
- Laisser réduire si nécessaire
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Éliminer le bouquet garni et verser la sauce sur les morceaux de viande
- Réserver le curry à couvert au bain-marie

9 Terminer le riz madras (5 min)
- S'assurer de la cuisson du riz puis le sortir du four
- Le laisser gonfler quelques minutes sans y toucher
- Débarrasser le riz dans une plaque, le beurrer puis l'égrener à l'aide d'une fourchette
- Le réserver au chaud à couvert
- Griller les amandes effilées au four ou sous la salamandre

10 Dresser le curry et le riz madras (5 min)

EAU
AU

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	H 090

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *2 légumiers*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
  ou
  2 légumiers
- *2 dessous de plats ronds*
- *2 papiers gaufrés*

PRÉSENTATION
- *Dresser le curry légèrement en dôme dans un légumier*
- *Le napper sans exagération avec la sauce*
- *Dresser le riz légèrement en dôme dans un légumier sans le tasser*
- *Le parsemer d'amandes effilées grillées*
- *Disposer les légumiers sur les dessous de plats recouverts de papiers gaufrés*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des viandes de boucherie***
- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Cuisson du riz Pilaf***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	57	69	42
kJ % énergétique	970 22 %	2 622 61 %	714 17 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 4300 kJ (1030 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Médaillon de veau au curry.

PLATS SIMILAIRES

- Blanc de volaille au curry
- Pilaf d'agneau à l'indienne
- Fricassée de cabri Bombay
- Colombo de porc à l'indienne

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

ESTOUFFADE D BOURGUIGN

Nouilles au beur



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *4 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes sauteuses avec couvercle,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 grande russe,*
- *1 petite poële.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• sauté de bœuf paré sans os (paleron, côtes découvertes, gîte à la noix) (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile	l	0,080
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• farine	kg	0,060
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
• vin rouge	l	0,80
• fond brun de veau non lié	l	0,80
GARNITURE BOURGUIGNONNE		
• poitrine de porc salée	kg	0,250
• huile	l	0,02
• champignons de Paris	kg	0,250
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• nouilles	kg	0,400
• beurre	kg	0,080
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 2 h à 2 h 30 4 à 5 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et parer la viande si nécessaire (5 min)
- La réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (10 min)
- Éplucher et laver les carottes et les oignons
- Les détailler en « mirepoix » (petits dés)
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail
- Laver, équeuter le persil et confectionner un petit bouquet garni

4 Marquer l'estouffade en cuisson (20 min)
- Rissoler la viande sur toutes ses faces dans une grande sauteuse avec de l'huile
- Ajouter la garniture aromatique et la laisser suer pendant quelques minutes
- Dégraisser soigneusement, singer puis torréfier (colorer) la farine en plaçant la sauteuse au four durant quelques minutes
- Remuer les morceaux à l'aide d'une écumoire
- Mouiller avec le vin rouge et le fond brun de veau
- Ajouter l'ail et le bouquet garni
- Saler et poivrer puis cuire l'estouffade à couvert au four à 200 °C pendant 2 h à 2 h 30 suivant la qualité de la viande (surveiller attentivement la réduction de la sauce et remuer de temps en temps pendant la cuisson)

5 Préparer la garniture bourguignonne (20 min)
- Éplucher, laver et cuire les petits oignons par glaçage à brun
- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons
- Les blanchir (départ eau froide) puis les égoutter sans les rafraîchir
- Éplucher, laver soigneusement et escaloper les champignons
- Sauter les lardons sans les dessécher, dans une petite poële avec de l'huile, les égoutter puis les réserver
- Sauter les champignons dans la graisse de cuisson des lardons, assaisonner et réserver les champignons avec les lardons

6 Décanter l'estouffade (5 min)
- S'assurer de la cuisson de la viande
- Décanter les morceaux dans une autre sauteuse
- Dégraisser la sauce, vérifier sa liaison et son assaisonnement
- La faire réduire si nécessaire et la passer au chinois étamine sur les morceaux de viande
- Ajouter les lardons et les champignons et laisser mijoter l'estouffade durant quelques minutes

7 Marquer les nouilles en cuisson (5 min)
- Cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau bouillante salée
- Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Les laisser cuire à découvert pendant 4 à 5 min
- S'assurer de leur cuisson puis les égoutter
- Les rincer rapidement à l'eau bouillante
- Assaisonner et lier les nouilles au beurre

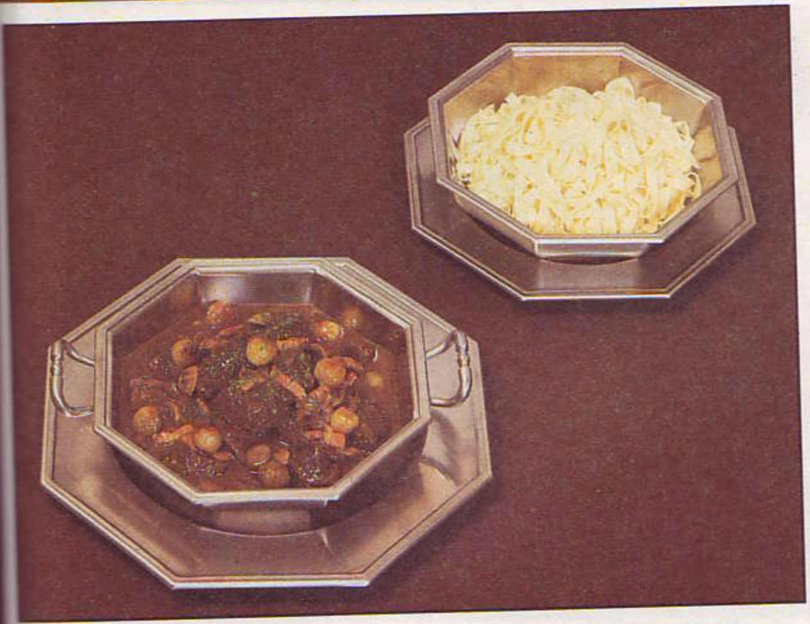
8 Hacher et essorer le persil (5 min)

9 Dresser l'estouffade (5 min)

Remarque :
- *Il est d'usage de cuire les pâtes à l'avance, elles sont alors rafraîchies et remises en température « à la commande » en les plongeant dans une chauffante bouillante et salée.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 091

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *2 légumiers*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
  ou
  1 cocotte ronde (bi-métal)
- *1 légumier*
- *2 dessous de plats ronds*
- *2 papiers gaufrés ronds*

PRÉSENTATION

- *Dresser la viande légèrement en dôme dans la cocotte ou dans le légumier*
- *Répartir uniformément la garniture sur le dessus*
- *Recouvrir de sauce sans excès*
- *Disposer harmonieusement les petits oignons glacés*
- *Saupoudrer légèrement de persil haché*
- *Dresser les nouilles légèrement en dôme dans un légumier*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des viandes de boucherie***
- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, tailler, escaloper)***
- ***Cuisson par glaçage à brun***
- ***Cuisson des pâtes alimentaires***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	46	63	48
kJ % énergétique	782 20 %	2 394 60 %	816 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4000 kJ (950 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Estouffade de bœuf bourgeoise.

PLATS SIMILAIRES

- Estouffade de bœuf provençale
- Estouffade de bœuf printanière
- Coq au vin
- Civet de lièvre à la française
- Matelote d'anguille à la bourguignonne

REMARQUES

ESTOUFFADE D[E B]

PROVENÇA[LE]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes sauteuses avec couvercle,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• sauté de bœuf paré sans os (paleron, côtes découvertes, gîte à la noix) (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile	l	0,08
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• farine	kg	0,060
• concentré de tomates	kg	0,040
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	8
• vin blanc	l	0,80
• fond brun de veau non lié	l	0,80
GARNITURE		
• olives vertes	kg	0,200
Fondue de tomates		
• huile	l	0,04
• oignons	kg	0,040
• tomates	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
FINITION		
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • fondue de tomates	 2 h à 2 h 30 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et parer la viande si nécessaire (5 min)
- La réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (10 min)
(voir fiche précédente N° H 091 « estouffade de bœuf bourguignonne »)

4 Marquer l'estouffade en cuisson (20 min)
- Rissoler la viande sur toutes ses faces dans une grande sauteuse avec de l'huile
- Ajouter la garniture aromatique et la laisser suer quelques minutes
- Dégraisser soigneusement, singer puis torréfier la farine en plaçant la sauteuse au four durant quelques minutes
- Ajouter le concentré de tomate et mélanger à l'aide d'une petite écumoire
- Mouiller avec le vin blanc et le fond brun de veau
- Ajouter les gousses d'ail et le bouquet garni
- Saler et poivrer puis cuire l'estouffade à couvert, au four à 200 °C pendant 2 h à 2 h 30 suivant la qualité de la viande (surveiller attentivement la réduction de la sauce et remuer de temps en temps pendant la cuisson)

5 Préparer la garniture (15 min)
- Laver, éliminer le pédoncule des tomates, monder, épépiner, concasser et marquer la fondue de tomates en cuisson
- Dénoyauter et blanchir les olives (départ eau froide)

6 Décanter l'estouffade (5 min)
- S'assurer de la cuisson de la viande
- Décanter les morceaux dans une autre sauteuse
- Dégraisser la sauce, vérifier sa liaison et son assaisonnement puis la passer au chinois étamine sur les morceaux de viande
- Ajouter les 3/4 de la fondue de tomates et laisser mijoter l'estouffade durant quelques minutes
- Ajouter en dernier les olives et réserver l'estouffade à couvert au bain-marie

7 Concasser, hacher et essorer le persil (5 min)

8 Dresser l'estouffade de bœuf provençale (5 min)

Remarque :
- *Suggestions d'accompagnement :*
  - *Rizotto au safran et aux courgettes*
  - *Rizotto milanaise*
  - *Pâtes fraîches à la tomate.*

BŒUF
AE

CAP	*C*	BEP	*D*	BTH	*HP*	H 092

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *2 légumiers,*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré ovale*
  ou
  1 cocotte ronde (bi-métal)
- *1 légumier*
- *2 dessous de plats ronds*
- *2 papiers gaufrés ronds*

PRÉSENTATION

- *Dresser la viande légèrement en dôme dans une cocotte ou dans un légumier*
- *Répartir la garniture sur le dessus*
- *Recouvrir de sauce*
- *Disposer un bouquet de fondue de tomate au centre du plat*
- *Placer une pointe de persil haché au centre de la fondue de tomates*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des viandes de boucherie***
- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, tailler)***
- ***Confection d'une fondue de tomates***

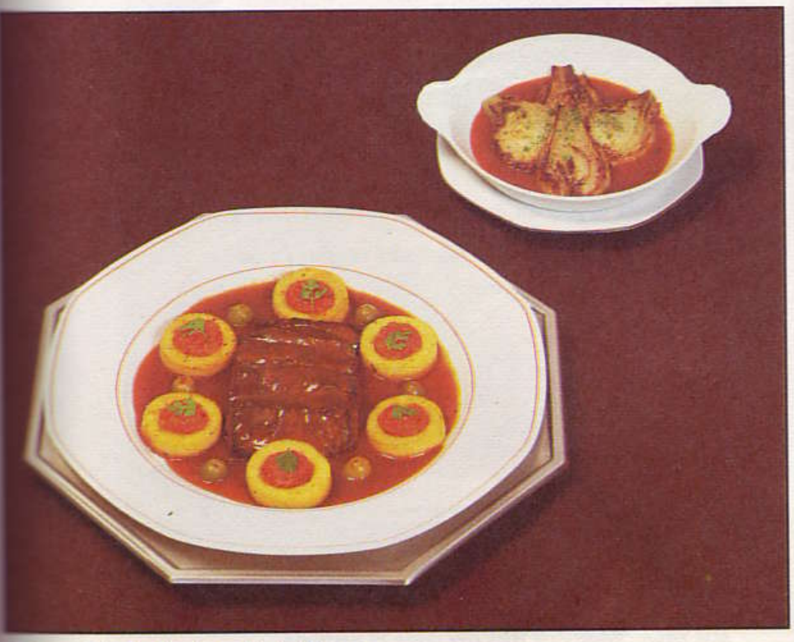
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	12	50	39
kJ % énergétique	204 7 %	1 900 69 %	663 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2770 kJ (660 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Estouffade de bœuf sicilienne.

PLATS SIMILAIRES

- Estouffade de bœuf portugaise
- Estouffade de bœuf milanaise
- Estouffade de bœuf au céleri

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

GOULASH POMMES V



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande sauteuse avec couvercle,*
- *1 marmite à pommes vapeur,*
- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• sauté de bœuf paré sans os (paleron, côtes découvertes, gîte à la noix) (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile ou	l	0,08
saindoux	kg	0,080
• oignons	kg	0,200
• paprika (doux)	kg	0,020
• farine	kg	0,060
• concentré de tomate	kg	0,040
• tomates	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
• fond brun de veau non lié	l	1,60
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin (facultatif)		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 2 h 2h20 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Vérifier et parer la viande si nécessaire (5 min)**
- La réserver en enceinte réfrigérée

3 **Préparer la garniture aromatique (15 min)**
- Éplucher, laver et ciseler les oignons (ils peuvent être émincés)
- Laver, éliminer le pédoncule des tomates, les monder, les épépiner, puis les concasser
- Laver, équeuter le persil et confectionner un bouquet garni
- Éplucher, laver, éliminer le germe, écraser et hacher finement les gousses d'ail

4 **Marquer la goulash en cuisson (15 min)**
- Rissoler la viande dans une grande sauteuse avec le saindoux
- Ajouter les oignons ciselés et laisser suer à feu foux durant quelques minutes
- Dégraisser et saupoudrer de paprika et de farine (singer)
- Mélanger à l'aide d'une petite écumoire et laisser cuire doucement pendant 2 à 3 minutes
- Mouiller avec le fond brun de veau clair
- Ajouter le concentré et les tomates concassées puis l'ail et le bouquet garni
- Assaisonner, puis cuire la goulash à couvert, au four à 200 °C pendant 2 h à 2 h 30 min suivant la qualité de la viande (surveiller attentivement la réduction de la sauce, et remuer de temps en temps pendant la cuisson)

5 **Préparer les pommes vapeur (20 min)**
- Éplucher et laver les pommes de terre
- Les tourner puis les rincer
- Les marquer en cuisson à la vapeur

6 **Terminer la goulash (5 min)**
- S'assurer de la cuisson de la viande
- Dégraisser la sauce si nécessaire
- Enlever le bouquet garni
- Vérifier l'assaisonnement
- Débarrasser la goulash dans un bahut et la réserver à couvert au bain-marie

7 **Dresser la goulash et les pommes vapeur (5 min)**

Remarque :
- *La finesse de la goulash dépend essentiellement de la qualité du paprika, un bon paprika doit être rose très doux et parfumé.*

VAPEUR

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	H 093

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 légumier ou 1 cocotte ronde (bi-métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 marmite à pommes vapeur*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser la viande légèrement en dôme dans un légumier*
- *Répartir la sauce sur le dessus*
- *Dresser les pommes dans une marmite à pommes vapeur*
- *Disposer le légumier et la marmite sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des viandes de boucherie*
- *Confection d'un sauté en sauce (ragoût)*
- *Préparation des légumes*
- *Ciselage des oignons*
- *Tournage des pommes de terre*
- *Cuisson des légumes à la vapeur*

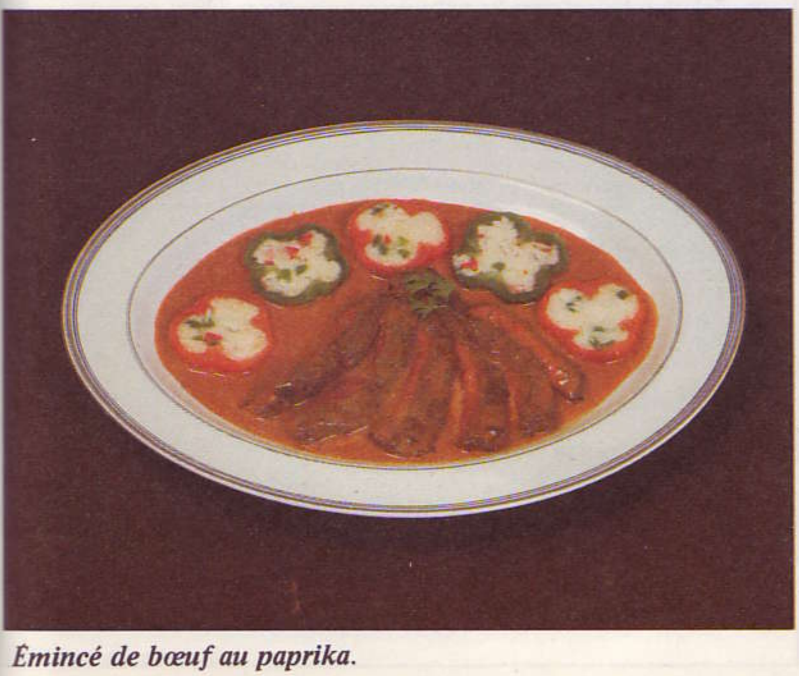
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	63	37	43
kJ % énergétique	1 071 33 %	1 406 44 %	731 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3200 kJ (770 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Émincé de bœuf au paprika.

PLATS SIMILAIRES

- Sauté de bœuf Tolstoï
- Sauté de veau au paprika
- Fricassée de volaille au paprika

REMARQUES

NAVARIN AUX PO

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes sauteuses avec couvercle,*
- *1 russe moyenne,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• épaule d'agneau parée et désossée (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile	l	0,08
• oignons	kg	0,200
• carottes (facultatif)	kg	0,200
• farine	kg	0,060
• concentré de tomates	kg	0,040
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
GARNITURE		
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
• pommes de terre à chair ferme	kg	1,600
FINITION		
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	55 min à 1 h 20 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Vérifier et parer la viande si nécessaire (5 min)**
- La réserver en enceinte réfrigérée

3 **Préparer la garniture aromatique (10 min)**
- Éplucher, laver les carottes et les oignons
- Les détailler en « mirepoix » (petits dés)
- Laver, équeuter le persil et confectionner le bouquet garni
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail

4 **Marquer le navarin en cuisson (15 min)**
- Rissoler la viande dans une grande sauteuse avec de l'huile
- Ajouter la garniture aromatique et la laisser suer à feu doux pendant quelques minutes
- Dégraisser soigneusement
- Singer (saupoudrer de farine) et torréfier la farine en plaçant la sauteuse dans un four durant quelques minutes
- Ajouter le concentré de tomate et mélanger à l'aide d'une petite écumoire
- Mouiller avec de l'eau froide et porter à l'ébullition
- Ajouter l'ail et le bouquet garni
- Assaisonner et cuire le navarin à couvert au four à 200 °C pendant 35 à 40 minutes environ

5 **Préparer la garniture (25 min)**
- Éplucher, laver et tourner les pommes de terre
- Les blanchir,puis les égoutter sans les rafraîchir
- Éplucher, laver et cuire les petits oignons par glaçage à brun
- Concasser, hacher et essorer le persil

6 **Décanter la navarin et terminer sa cuisson (5 min)**
- Sortir le navarin du four au 3/4 de sa cuisson
- Le décanter dans un récipient identique
- Ajouter les pommes de terre blanchies
- Passer la sauce au chinois étamine sur le navarin
- Vérifier l'assaisonnement et dégraisser la sauce si nécessaire
- Terminer la cuisson à couvert pendant une vingtaine de minutes

7 **Vérifier et terminer le navarin (5 min)**
- S'assurer de la cuisson de la viande et des pommes de terre
- Dégraisser la sauce si nécessaire
- Ajouter les petits oignons glacés
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Débarrasser le navarin dans un bahut et le réserver à couvert au bain-marie

8 **Dresser le navarin aux pommes (5 min)**

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 094

…OMMES

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand légumier ou 1 cocotte ronde (bi-métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Dresser la viande légèrement en dôme dans un légumier ou dans une cocotte*
- *Disposer harmonieusement les pommes de terre et les petits oignons sur le dessus*
- *Ajouter la sauce et saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Disposer le légumier ou la cocotte sur 1 dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation de la viande de boucherie***
- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson des légumes par glaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	38	38	39
kJ % énergétique	646 24 %	1 444 52 %	663 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2750 kJ (660 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Haricot de mouton.

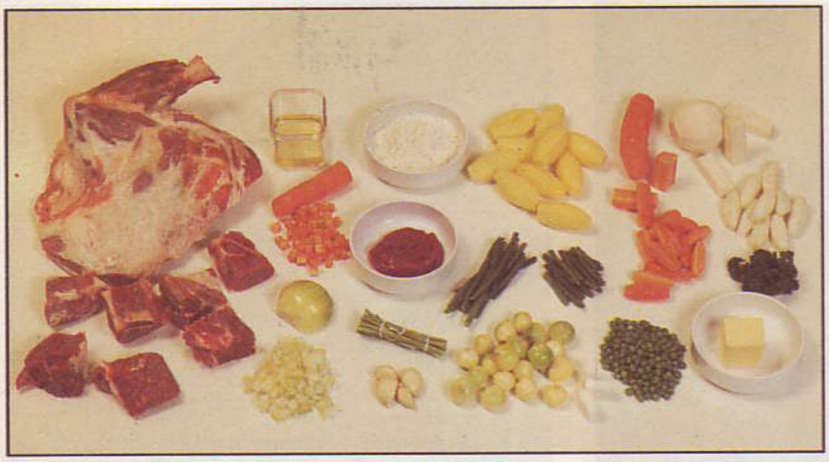
PLATS SIMILAIRES

- Navarin printanier
- Navarin tourangelle
- Navarin aux fèves
- Navarin aux navets confits et aux petits oignons

REMARQUES

NAVARIN PRIN

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *3 petites calottes,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grandes sauteuses avec couvercle,*
- *2 petites russes,*
- *3 petites sauteuses.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• épaule d'agneau parée et désossée (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile	l	0,08
• oignons	kg	0,200
• carottes (facultatif)	kg	0,200
• farine	kg	0,060
• concentré de tomates	kg	0,040
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
GARNITURE		
• carottes	kg	0,400
• navets	kg	0,400
• beurre	kg	0,040
• haricots verts	kg	0,100
• petits pois écossés	kg	0,100
• pommes de terre	kg	0,800
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
FINITION		
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • carottes et navets : • petits pois et h. verts : • petits oignons :	 55 min à 1 h 20 à 25 min 5 à 8 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et parer la viande si nécessaire (5 min)
- La réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (10 min)
- Éplucher, laver les carottes et les oignons
- Les tailler en « mirepoix » (petits dés)
- Laver, équeuter le persil et confectionner le bouquet garni
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail

4 Marquer le navarin en cuisson (15 min)
(voir fiche précédente N° H 094 « navarin aux pommes »)

5 Préparer la garniture (50 min)
- Éplucher, laver et tourner les carottes et les navets
- Les marquer en cuisson par glaçage à blanc
- Éplucher, laver et cuire les petits oignons par glaçage à brun
- Éplucher, laver et tourner les pommes de terre, les blanchir, puis les égoutter sans les rafraîchir
- Effiler et laver les haricots verts
- Les tronçonner en bâtonnets de 3 cm de longueur
- Écosser et laver les petits pois
- Cuire séparément à l'anglaise les haricots verts et les petits pois
- Concasser, hacher et essorer le persil

6 Décanter le navarin et terminer sa cuisson (5 min)
- Sortir le navarin du four au 3/4 de sa cuisson
- Le décanter dans un récipient identique
- Ajouter les pommes de terre blanchies et passer la sauce au chinois étamine sur le navarin
- Vérifier l'assaisonnement et dégraisser la sauce si nécessaire
- Terminer la cuisson à couvert pendant une vingtaine de minutes

7 Vérifier et terminer le navarin (5 min)
- S'assurer de la cuisson de la viande et des pommes de terre
- Ajouter les carottes, les navets et les petits oignons glacés
- Laisser mijoter quelques minutes puis vérifier l'onctuosité de la sauce et l'assaisonnement
- Débarrasser le navarin dans un bahut et le réserver à couvert au bain-marie (les haricots verts et les petits pois sont ajoutés au moment de l'envoi du navarin afin de préserver leur couleur initiale)

8 Dresser le navarin printanier (5 min)

Remarque :
- *Hors saison il est préférable de blanchir les carottes et les navets.*

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	H 095

...ANIER

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand légumier ou 1 cocotte ronde (bi-métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Chauffer les haricots verts et les petits pois en les plongeant dans une chauffante bouillante et salée (facultatif)*
- *Les égoutter et les ajouter au navarin*
- *Dresser le navarin dans un légumier ou dans une cocotte ronde*
- *Répartir harmonieusement la garniture sur le dessus*
- *Ajouter la sauce et saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Placer le légumier ou la cocotte sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des viandes de boucherie***
- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Préparation des légumes (éplucher, effiler, écosser, laver, équeuter)***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson par glaçage***
- ***Cuisson à l'anglaise***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	30	47	39
kJ % énergétique	510 17 %	1 786 60 %	663 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2960 kJ (710 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



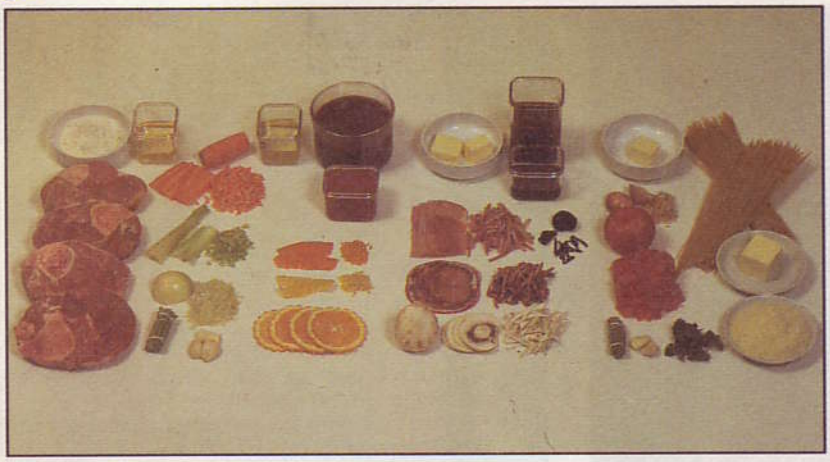
Navarin d'agneau aux primeurs.

PLATS SIMILAIRES

- Navarin bretonne
- Pilaf d'agneau au basilic
- Cassoulet
- Couscous

REMARQUES

OSSO BUCCO MI



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *4 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 passoire,*
- *2 petits bains-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand rondeau plat avec couvercle,*
- *1 grande russe,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• Osso bucco (8 x 0,250)	kg	2
• farine	kg	0,040
• huile	l	0,08
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• céleri en branches	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
• vin blanc	l	0,20
• fond brun de veau lié	l	1,40
• sauce tomate	l	0,20
FINITION DE LA SAUCE		
• citron (zestes)		PM
• oranges (zestes)		PM
• persil	kg	0,020
DÉCOR (facultatif)		
• orange	pièce	1
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,040
• tomates	kg	0,800
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
GARNITURE MILANAISE		
• beurre	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,080
• jambon de Paris	kg	0,080
• langue écarlate	kg	0,080
• truffe (entière)	kg	0,040
• madère	l	0,04
• fond de veau lié	l	0,40
• beurre	kg	0,020
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• spaghetti	kg	0,500
• beurre	kg	0,080
• parmesan ou gruyère	kg	0,140
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 1h20 à 1h30 6 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et réserver les osso-bucco en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (20 min)
- Éplucher, laver les carottes, les oignons, le céleri et les gousses d'ail
- Tailler les carottes et le céleri en fine brunoise (petits dés de 2 à 3 mm de section)
- Ciseler finement les oignons
- Laver, équeuter le persil et confectionner deux petits bouquets garnis
- Éliminer le germe, écraser et hacher les 4 gousses d'ail

4 Marquer les osso bucco en cuisson (15 min)
- Mettre de l'huile à chauffer dans un grand rondeau plat
- Saler, poivrer et fariner les osso bucco
- Les rissoler régulièrement sur les deux faces
- Dégraisser et ajouter la garniture aromatique
- Suer doucement sans coloration
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Mouiller avec le fond brun de veau lié et la sauce tomate
- Ajouter l'ail haché et le bouquet garni
- Vérifier l'assaisonnement et laisser cuire doucement et à couvert au four à 220 °C pendant 1 h 20 à 1 h 30 environ

5 Marquer la fondue de tomate en cuisson (15 min)
- Suer au beurre sans coloration les échalotes ciselées
- Ajouter les tomates mondées, épépinées et concassées, les 2 gousses d'ail entières et le bouquet garni
- Saler, poivrer et ajouter éventuellement une pincée de sucre
- Cuire doucement la fondue jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de végétation
- Réserver à couvert la fondue de tomate au bain-marie

6 Préparer la garniture milanaise (15 min)
(voir fiche N° H 078 « escalopes de veau milanaise »)
- La réserver à couvert au bain-marie

7 Marquer les spaghetti en cuisson (10 min)
- Cuire les spaghetti à découvert (8 à 10 min avant l'envoi du plat) dans une grande quantité d'eau bouillante salée
- Les égoutter puis les rincer rapidement à l'eau bouillante
- Lier les spaghetti au beurre et vérifier l'assaisonnement

8 Effectuer les finitions (10 min)
- Lever les zestes d'une demie orange et d'un demi citron et les tailler en fine brunoise
- Les blanchir quelques secondes puis les égoutter
- Laver, canneler et détailler une orange en huit tranches régulières
- Concasser, hacher et essorer le persil
- Tamiser et réserver le parmesan dans une saucière

9 Terminer les osso bucco (5 min)
- S'assurer de leur cuisson et ajouter la brunoise de zeste d'orange et de citron
- Éliminer le bouquet garni
- Dégraisser la sauce si nécessaire et vérifier l'assaisonnement

10 Dresser les osso bucco milanaise (5 min)

LANAISE

CAP	*HP*	BEP	*C*	BTH	*HP*	H 096

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 plat creux (bi métal) ovale*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *3 saucières*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION
- *Disposer délicatement les osso bucco dans le plat de service*
- *Les napper soigneusement avec la sauce*
- *Disposer sur chaque osso bucco une rondelle d'orange cannelée surmontée d'un petit bouquet de fondue de tomate*
- *Placer une petite pincée de persil haché sur la fondue de tomate*
- *Dresser les spaghetti légèrement en dôme dans un légumier*
- *Dresser la fondue de tomate, la sauce « milanaise » et le parmesan en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Taillage en julienne***
- ***Confection de la sauce "milanaise"***
- ***Confection de la fondue de tomate***
- ***Cuisson des pâtes alimentaires***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	63	64	56
kJ % énergétique	1 070 24 %	2 432 55 %	952 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4 450 kJ (1 065 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Osso bucco aux petits légumes.

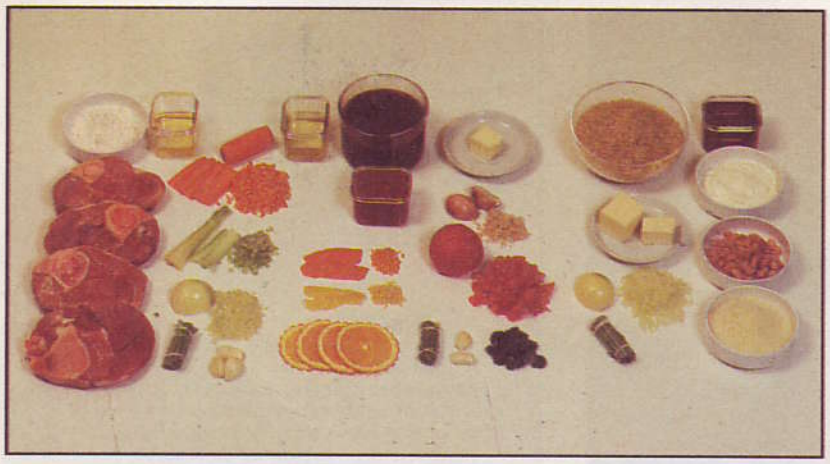
PLATS SIMILAIRES

- Osso bucco piémontaise
- Rouelles de jarret de veau bourgeoise
- Rouelles de jarret de veau auvergnate
- Jarret de veau à l'estragon
- Jarret de veau Vichy

REMARQUES

OSSO BUCCO PIÉMO

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *4 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand rondeau plat avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse avec couvercle,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• Osso bucco (8 x 0,250)	kg	2
• farine	kg	0,040
• huile	l	0,08
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• céleri en branches	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
• vin blanc	l	0,20
• fond brun de veau lié	l	1,40
• sauce tomate	2	0,20
FINITION DE LA SAUCE		
• citron (zestes)		PM
• orange (zestes)		PM
• persil	kg	0,020
DÉCOR (facultatif)		
• orange	pièce	1
FONDUE DE TOMATE		
• beurre	kg	0,020
• échalotes	kg	0,020
• tomate	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	2
RISOTTO PIÉMONTAISE		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
• crème (facultatif)	l	0,10
• parmesan	kg	0,040
• consommé	l	0,10
• jambon	kg	0,080
FINITION		
• parmesan ou gruyère	kg	0,140
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 1 h 20 à 1 h 30 16 à 18 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et réserver les osso bucco en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (20 min)

4 Marquer les osso bucco en cuisson (15 min)
(voir fiche précédente N° H 096 « osso bucco milanaise »)

5 Marquer la fondue de tomate en cuisson (15 min)
(voir fiche précédente)

6 Préparer les éléments du risotto piémontaise (15 min)
- Éplucher, laver et ciseler les oignons
- Confectionner un petit bouquet garni
- Dégraisser éventuellement et détailler le jambon en petits dés
- Tamiser le parmesan et en réserver 140 g dans une saucière pour la finition du plat

7 Marquer le riz pilaf en cuisson (10 min)
- Mesurer le riz
- Suer au beurre les oignons ciselés dans une sauteuse
- Ajouter le riz sans le laver puis le faire nacrer durant quelques minutes
- Mouiller avec un volume et demi d'eau bouillante
- Saler, poivrer puis ajouter le bouquet garni
- Laisser reprendre l'ébullition, couvrir d'un papier sulfurisé et d'un couvercle
- Cuire au four à 200 °C pendant 16 à 18 min suivant la qualité du riz

8 Terminer le risotto (5 min)
- S'assurer de la cuisson du riz puis le sortir du four et le laisser gonfler pendant quelques minutes sans y toucher
- Ajouter le beurre en petites parcelles et le consommé puis lier le risotto avec la crème et 40 g de parmesan
- Ajouter les dés de jambon et mélanger délicatement
- Vérifier l'assaisonnement
- Réserver le risotto au chaud et à couvert

9 Effectuer les finitions (10 min)
- Lever les zestes d'une demie orange et d'un demi citron et les tailler en fine brunoise
- Les blanchir pendant quelques secondes puis les égoutter
- Laver, canneler et détailler une orange en huit tranches régulières
- Concasser, hacher et essorer le persil

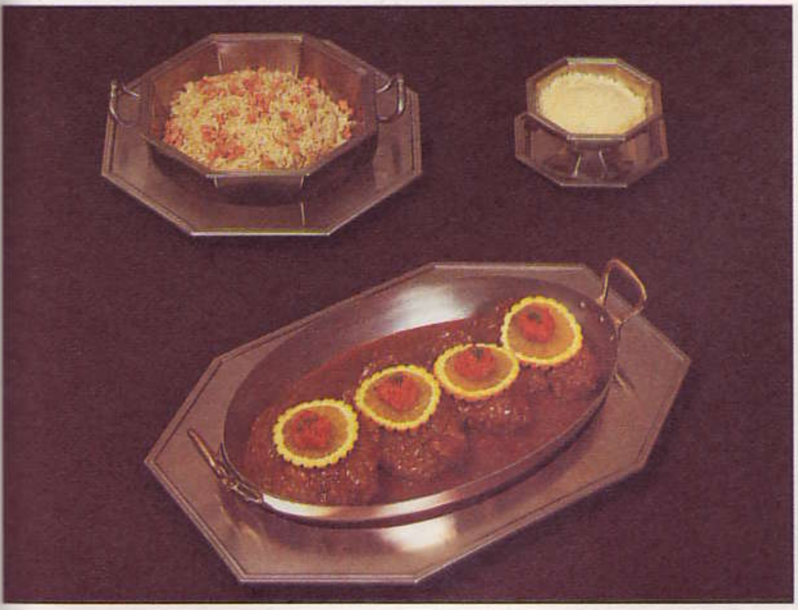
10 Terminer les osso bucco (5 min)
- S'assurer de leur cuisson et ajouter la brunoise de zeste d'orange et de citron
- Éliminer le bouquet garni
- Dégraisser la sauce si nécessaire et vérifier l'assaisonnement

11 Dresser les osso bucco (5 min)

Remarque :
- *Le risotto peut être lié avec un peu de fondue de tomates.*

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	H 097

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 plat creux ovale (bi métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer délicatement les osso bucco dans le plat de service*
- *Les napper soigneusement avec la sauce*
- *Disposer sur chaque osso bucco une rondelle d'orange cannelée surmontée d'un petit bouquet de fondue de tomate*
- *Placer une pincée de persil haché sur la fondue de tomate*
- *Dresser légèrement en dôme le risotto dans un légumier*
- *Dresser le parmesan dans une saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Confection de la fondue de tomate***
- ***Confection d'un riz pilaf***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	54	65	52
kJ % énergétique	918 21 %	2 470 58 %	884 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4 270 kJ (1 020 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Jarret de dinde printanière.

PLATS SIMILAIRES

- Osso bucco aux primeurs
- Osso bucco nivernaise
- Rouelles de jarret de veau au citron
- Rouelles de jarret de veau aux champignons
- Jarret de veau aux petits pois

REMARQUES

VEAU MARENGO
Pommes vapeur

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 grands sautoirs avec couvercle,*
- *1 marmite à pommes vapeur,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• épaule de veau parée et désossée (morceaux de 0,050 kg)	kg	1,600
• huile	l	0,08
• oignons	kg	0,200
• vin blanc	l	0,08
• farine	kg	0,060
• concentré de tomates	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• ail	gousse	4
• fond brun de veau non lié	l	1,60
GARNITURE MARENGO		
• champignons de Paris	kg	0,250
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,040
• pain de mie	kg	0,160
• huile	l	0,04
FINITION		
• persil	kg	0,020
POMMES VAPEUR		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 1 h à 1h10 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Vérifier et parer la viande si nécessaire
- La réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture aromatique (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler les oignons
- Laver, équeuter le persil et confectionner un petit bouquet garni
- Éplucher, laver et écraser les gousses d'ail

4 Marquer le veau Marengo en cuisson (15 min)
- Mettre de l'huile à chauffer dans un sautoir
- Rissoler vivement les morceaux de viande
- Dégraisser et ajouter les oignons ciselés
- Suer doucement sans coloration
- Ajouter le vin blanc et le laisser réduire
- Singer et torréfier la farine en plaçant le sautoir dans un four pendant quelques minutes
- Ajouter le concentré de tomate et mélanger
- Mouiller avec le fond brun de veau non lié et porter le veau Marengo à l'ébullition
- Assaisonner, ajouter l'ail et le bouquet garni
- Cuire doucement et régulièrement à couvert, au four à 200 °C pendant 1 heure environ (surveiller attentivement la réduction de la sauce et mélanger de temps en temps pendant la cuisson)

5 Préparer les pommes vapeur (20 min)
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

6 Préparer la garniture (20 min)
- Éplucher, laver et cuire les petits oignons par glaçage à brun
- Éplucher, laver, escaloper et sauter au beurre les champignons de Paris
- Détailler le pain de mie en forme de 8 cœurs
- Les frire à l'huile et les réserver sur du papier absorbant
- Concasser, hacher et essorer le persil

7 Marquer les pommes vapeur en cuisson (5 min)

8 Décanter et terminer le veau Marengo (5 min)
- Décanter la viande dans un autre sautoir
- Vérifier l'onctuosité, la couleur et l'assaisonnement de la sauce
- La dégraisser si nécessaire et la passer au chinois étamine sur les morceaux de viande
- Ajouter la garniture et laisser mijoter durant quelques minutes
- Débarrasser et réserver à couvert le veau Marengo au bain-marie

9 Dresser le veau Marengo et les pommes vapeur (5 min)

GO

CAP	O	BEP	O	BTH	O	H 098

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 cocotte ronde (bi métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 marmite à pommes vapeur*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Disposer les morceaux légèrement en dôme dans la cocotte*
- *Répartir uniformément la garniture sur les morceaux de viande*
- *Napper soigneusement avec la sauce*
- *Tremper la pointe des croutons dans la sauce, puis dans le persil haché*
- *Les disposer autour de la viande, la pointe dirigée vers le haut*
- *Saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Dresser les pommes dans une marmite à pommes vapeur*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'un sauté en sauce (ragoût)***
- ***Préparation des légumes***
- ***Tournage des pommes de terre***
- ***Cuisson des légumes à la vapeur***

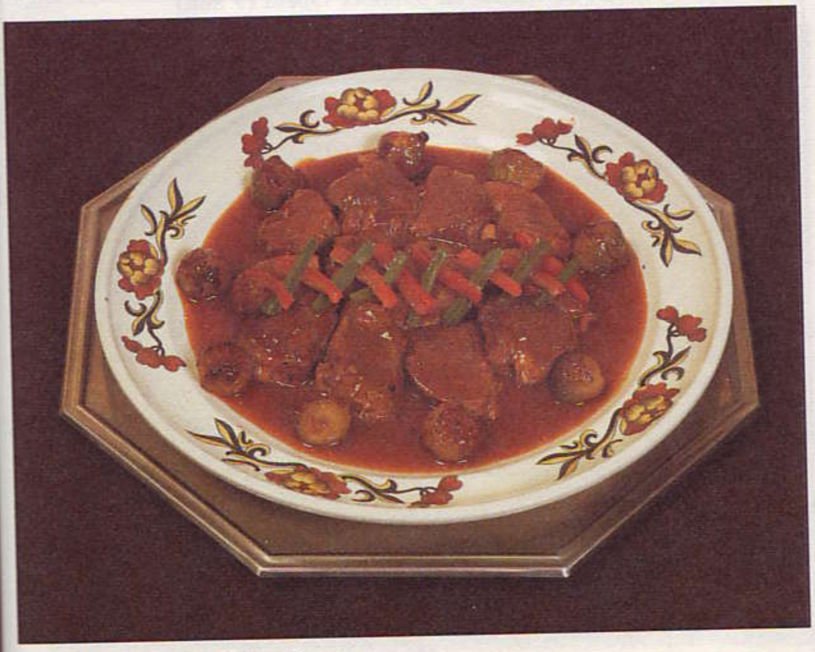
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	52	47	48
kJ % énergétique	884 21 %	1 786 41 %	1 635 38 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 4 300 kJ (1 030 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Sauté de veau aux poivrons.

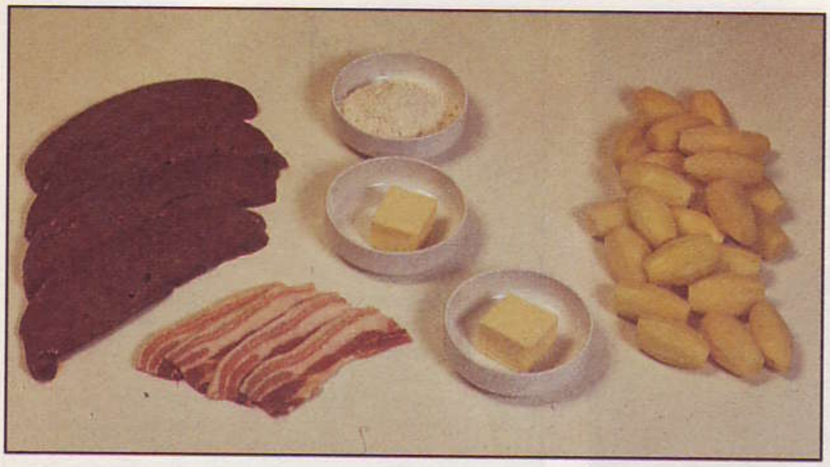
PLATS SIMILAIRES

- Sauté de veau aux aubergines
- Sauté de veau aux courgettes
- Sauté de veau aux champignons
- Sauté de veau aux primeurs
- Sauté de veau portugaise
- Sauté de veau provençale

REMARQUES

FOIE DE VE[A]
SAUTÉ A L'AN[G]
Pommes vapeur

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir,*
- *1 petite poêle,*
- *1 marmite à pommes vapeur*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• foie de veau (8 tranches de 0,150 kg)	kg	1,200
• poitrine de porc fumée (8 tranches de 0,025 kg)	kg	0,200
• farine	kg	0,080
• beurre	kg	0,080
FINITION		
• beurre	kg	0,80
GARNITURE		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	55 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 3 à 5 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Dégraisser, parer les tranches de poitrine fumée si nécessaire (5 min)**
- Les réserver avec les tranches de foie de veau en enceinte réfrigérée

3 **Préparer les pommes vapeur (20 min)**
- Éplucher, laver, tourner et rincer les pommes de terre
- Les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

4 **Marquer les pommes vapeur en cuisson (5 min)**

5 **Marquer les tranches de poitrine fumée en cuisson (5 min)** (elles peuvent être blanchies au préalable)
- Mettre du beurre à chauffer dans un sautoir
- Sauter les tranches de poitrine fumée sans les déssécher, puis les réserver au chaud (veillez attentivement à ne pas faire brûler le beurre)

6 **Marquer les tranches de foie de veau en cuisson (10 min)**
- Saler, poivrer et fariner les tranches de foie de veau
- Remettre le sautoir ayant servi à cuire les tranches de poitrine fumée sur le feu
- Rajouter un peu de beurre si nécessaire
- Sauter doucement les tranches de foie de veau en les maintenant rosées si un point de cuisson particulier n'a pas été précisé

7 **Dresser le foie de veau et les pommes vapeur (5 min)**

Remarque :
- *Lorsque le foie de veau est livré en lobes, ne retirer la pellicule qui le recouvre qu'au moment de le détailler.*
- *Le foie de veau à l'anglaise ainsi que la poitrine fumée peuvent être grillés.*

EAU NGLAISE

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	I 099

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 marmite à pommes vapeur*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer les tranches de foies dans le sens de la diagonale du plat en les intercalant avec les tranches de poitrine fumée*
- *Arroser de beurre noisette*
- *Dresser les pommes dans une marmite à pommes vapeur*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Cuisson d'un abat de boucherie sauté***
- ***Préparation des légumes***
- ***Tournage des pommes de terre***
- ***Cuisson des légumes à la vapeur***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	47	43	38
kJ % énergétique	800 26 %	1 634 53 %	646 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3 080 kJ (740 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Foie de veau au marsala et aux raisins.

PLATS SIMILAIRES

- Foie de veau Bercy
- Foie de veau à l'échalote
- Foie de veau lyonnaise
- Foie de veau au vinaigre de Xérès
- Foie de veau provençale

REMARQUES

ROGNONS DE VEAU AUX CHAMPIGNONS ET
Pommes lyonnaise

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 petite passoire.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir,*
- *1 grande poêle,*
- *1 petite poêle,*
- *1 sauteuse moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• rognons de veau (4 x 0,300)	kg	1,200
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,080
SAUCE		
• échalotes	kg	0,040
• Madère	l	0,08
• fond brun de veau lié	l	0,40
• beurre	kg	0,020
GARNITURE		
• beurre	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,250
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT (facultative)		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,20
• beurre	kg	0,040
• oignons	kg	0,400
• beurre	kg	0,040
FINITION		
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 35 min
Durée moyenne en cuisson : • plat principal : • garniture champignons : • garniture pom. sautées :	 2 à 3 min 4 à 5 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les rognons (10 min)
- Éliminer la « peau » qui les recouvre puis les séparer en deux dans le sens de la longueur
- Supprimer le bassinet (toutes les parties blanchâtres et les canaux rénaux)
- Détailler les demi-rognons en lamelles d'un cm d'épaisseur environ et les réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer les pommes de terre (15 min)
- Éplucher, laver et émincer les pommes de terre en rondelles de 2 mm d'épaisseur puis les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

4 Préparer et marquer les oignons en cuisson (10 min)
- Éplucher, laver et émincer finement les oignons
- Les cuire (compoter) doucement au beurre (voir fiche N° A 009 gratinée à l'oignon)

5 Préparer la garniture des rognons (10 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil
- Éplucher, laver soigneusement et escaloper les champignons

6 Marquer les pommes lyonnaise en cuisson (20 min)
- Rincer et égoutter soigneusement les pommes de terre, les sauter par petites quantités dans une grande poêle avec de l'huile (voir fiche N° H 077 escalopes viennoise,pommes sautées à cru)
- Mélanger les pommes sautées à cru et les oignons compotés en les faisant sauter avec du beurre
- Saler et réserver les pommes lyonnaise au chaud

7 Marquer les champignons en cuisson (5 min)
- Sauter les champignons au beurre dans une poêle pendant 4 à 5 minutes, les saler légèrement puis les égoutter
- Réserver les champignons sautés au chaud

8 Marquer les rognons en cuisson (15 min)
- Mettre de l'huile à chauffer dans un grand sautoir
- Saisir vivement et rapidement les rognons pendant quelques secondes puis les égoutter dans une passoire placée sur un bahut ou sur une calotte
- Remettre le sautoir sur le feu avec le beurre
- Assaisonner les rognons puis les faire sauter durant 2 à 3 min dans le beurre très chaud
- Égoutter les rognons puis dégraisser le sautoir
- Ajouter les échalotes ciselées et les suer doucement sans coloration
- Déglacer avec le Madère et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau lié et laisser réduire doucement la sauce pendant quelques minutes
- Vérifier l'assaisonnement et ajouter les rognons bien égouttés ainsi que les champignons (la sauce ne doit pas bouillir)
- Retirer le sautoir du feu et monter la sauce légèrement au beurre
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

9 Dresser les rognons et les pommes lyonnaise (5 min)

SAUTÉS AU MADÈRE

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	I 100

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *2 légumiers*
- *2 dessous-de-plats ronds*
- *2 papiers gaufrés*

PRÉSENTATION

- *Dresser les rognons légèrement en dôme dans un légumier*
- *Saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Dresser les pommes lyonnaise légèrement en dôme dans un légumier*
- *Saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Disposer les légumiers sur les dessous-de-plats recouverts de papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Préparation des abats rouges de boucherie***
- ***Cuisson des abats de boucherie sautés***
- ***Préparation des légumes***
- ***Cuisson des légumes sautés***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	47	67	44
kJ % énergétique	800 20 %	2 546 62 %	748 18 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4 100 kJ (980 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Émincé de rognon de veau à la graine de moutarde.

PLATS SIMILAIRES

- Rognons de veau Bercy
- Rognons de veau bordelaise
- Rognons de veau bouchère
- Rognons de veau chasseur
- Rognons de veau portugaise
- Rognons de veau turbigo

REMARQUES

RIS DE VEAU BRA[...]

Petits pois paysann[...]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *4 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 bahut,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse ou*
  1 rondeau plat avec couvercle,
- *3 petites sauteuses.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• ris de veau non parés (8 x 0,250)	kg	2
• lard gras	kg	0,140
• beurre	kg	0,080
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• bouquet garni	pièce	1
• vin blanc	l	0,08
• madère ou porto	l	0,04
• fond brun de veau lié	l	0,80
FINITION		
• beurre	kg	0,020
GARNITURE D'ACCOMPAGNEMENT		
• petits pois écossés	kg	0,800
• beurre	kg	0,040
• petits oignons	kg	0,200
• laitue (1 petite)	kg	0,200
• carottes	kg	0,200
• navets	kg	0,200
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 35 à 40 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Préparer les ris de veau (la veille de préférence) (15 min)
- Dégorger les ris de veau à l'eau glacée en la changeant fréquemment
- Les blanchir durant 3 à 4 min, les rafraîchir puis les égoutter
- Éliminer les parties graisseuses, nerveuses, cartilagineuses et parer les noix de ris de veau si nécessaire
- Placer les noix de ris de veau sous presse et les réserver avec les parures et les parties cartilagineuses en enceinte réfrigérée

3 Détailler le lard gras en bâtonnets de 3 mm de longueur sur 3 mm de section (5 min)
- Les raffermir dans de l'eau glacée

4 Préparer la garniture aromatique (5 min)
- Éplucher, laver et émincer les carottes et les oignons
- Laver, équeuter le persil et confectionner un petit bouquet garni

5 Piquer les ris de veau (30 min)
- Piquer légèrement en quinconce la surface des noix de ris de veau à l'aide d'une aiguille à piquer

6 Marquer les ris de veau en cuisson (15 min)
- Saler, poivrer et faire raidir les ris de veau au beurre dans une sauteuse ; la partie piquée en premier
- Laisser colorer légèrement et débarrasser les ris de veau
- Ajouter la garniture aromatique, les parures des ris et laisser suer sans coloration durant quelques minutes
- Dégraisser et placer les ris de veau sur la garniture
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le madère ou le porto et réduire légèrement à nouveau
- Mouiller avec le fond brun de veau lié
- Vérifier l'assaisonnement et ajouter le bouquet garni
- Cuire les ris de veau à couvert au four à 200 °C pendant 35 à 40 min environ (surveiller attentivement la réduction de la sauce et arroser fréquemment les ris de veau pendant la cuisson)

7 Préparer la garniture (30 min)
- Écosser et laver les petits pois
- Éplucher, laver et tourner les carottes et les navets
- Les marquer en cuisson séparément par glaçage à blanc
- Éplucher, laver et cuire les petits oignons par glaçage à blanc
- Éplucher, laver soigneusement et supprimer la nervure centrale des feuilles de laitue
- Les ciseler en chiffonnade

8 Marquer les petits pois en cuisson (5 min)
- Suer au beurre la chiffonnade de laitue dans une russe
- Ajouter les petits pois et mouiller avec 2 dl d'eau environ
- Saler en fin de cuisson et ajouter éventuellement une pincée de sucre
- Cuire doucement et à couvert les petits pois pendant 20 à 25 min (surveiller attentivement la réduction de l'eau. Il est d'usage de lier parfois les petits pois avec un peu de beurre manié)

9 Terminer et glacer les ris de veau (5 min)
- S'assurer de leur cuisson et les débarrasser
- Passer la sauce au chinois étamine sans la fouler
- Dégraisser si nécessaire, vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Glacer les ris de veau à l'entrée d'un four très chaud ou sous la salamandre
- Tamponner et réserver à couvert le reste de la sauce en bain-marie

10 Terminer les petits pois
- S'assurer de leur cuisson et ajouter les carottes, les navets et les petits oignons
- Vérifier l'assaisonnement

11 Dresser les ris de veau et les petits pois (5 min)

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	I 101

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer les ris de veau dans le sens de la diagonale du plat de service*
- *Napper soigneusement et uniformément les ris de veau avec la sauce*
- *Dresser les petits pois légèrement en dôme dans un légumier*
- *Disposer le légumier sur un dessous de plat recouvert d'un papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation des abats blancs de boucherie (dégorger, blanchir, parer)*
- *Piquage des ris de veau*
- *Cuisson d'un abat blanc par braisage*
- *Préparation des légumes*
- *Cuisson des légumes à l'étuvée*
- *Cuisson des légumes par glaçage à blanc*

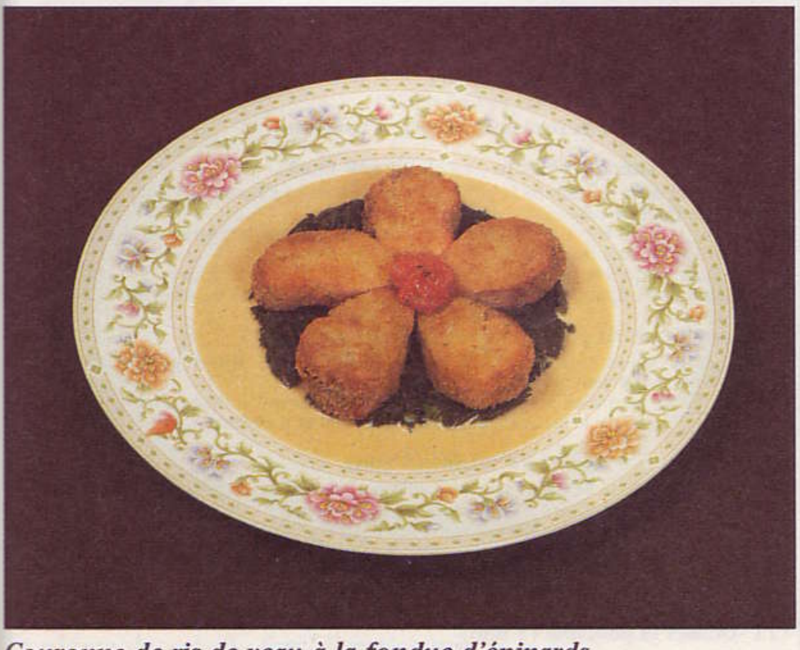
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	26	40	40
kJ % énergétique	391 16 %	1 520 58 %	680 26 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2600 kJ (622 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Couronne de ris de veau à la fondue d'épinards.

PLATS SIMILAIRES

- Ris de veau braisés bonne-maman
- Ris de veau braisés florentine
- Ris de veau braisés Princesse
- Ris de veau braisés aux champignons
- Ris de veau braisés aux morilles
- Ris de veau braisés financière

REMARQUES

POULARDE PO
SAUCE SUPRÊ
Riz pilaf

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grande russe avec couvercle ou 1 rondeau haut,*
- *2 grandes sauteuses,*
- *1 couvercle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poularde	kg	2,400
ou éventuellement 2 poulets 4/4 d'1,200 kg	kg	2,400
• citron	pièce	1/2
• fond blanc de volaille	l	4
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• poireaux (blancs)	kg	0,200
• céleri en branches	kg	0,100
• bouquet garni	pièce	1
SAUCE SUPREME		
• beurre	kg	0,140
• farine	kg	0,140
• crème double	l	0,40
• beurre	kg	0,080
RIZ PILAF		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre blanc		PM
• clous de girofle		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : poulet : poularde : velouté : • garniture :	 30 à 35 min 1h à 1h15 min 25 à 30 min 16 à 18 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller la poularde (20 min)
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Parer, vider, trousser et brider la volaille en entrée
- Vérifier et parer les abatis

3 Blanchir la poularde (5 min)
- Placer la poularde ainsi que les abatis dans une grande russe et mouiller à l'eau froide
- Porter à l'ébullition, écumer et blanchir la poularde pendant 2 à 3 min
- La rafraîchir puis l'égoutter

4 Préparer la garniture aromatique (10 min)
- Éplucher et laver soigneusement les légumes
- Tailler les carottes en gros bâtonnets et les oignons en quartiers, en réserver un et le clouter
- Réserver également 160 g d'oignon pour le riz pilaf
- Laver, équeuter le persil, et confectionner 2 bouquets garnis dont un avec les blancs de poireau et le céleri

5 Marquer la poularde en cuisson (5 min)
- Citronner la poularde et la placer avec les abatis dans la russe
- Mouiller (recouvrir) soit avec du fond blanc de volaille, soit avec de l'eau froide et saler au gros sel
- Porter à l'ébullition et écumer soigneusement
- Ajouter la garniture aromatique et cuire à faible ébullition et à couvert pendant 30 à 35 min pour un poulet 4/4 ou 1 h à 1 h 15 min pour une poularde

6 Confectionner le roux blanc (5 min)
- Le laisser refroidir

7 Marquer le riz pilaf en cuisson (10 min)
(voir fiche N° F 057 ou G 063 ou H 072)
- Le mouiller avec du fond blanc de volaille bouillant

8 Confectionner le velouté de volaille (10 min)
- S'assurer de la cuisson de la poularde et la réserver au chaud et à couvert avec un peu de fond de cuisson
- Passer le fond blanc de volaille au chinois étamine et le dégraisser si nécessaire
- Mouiller le roux froid avec 2 litres de fond bouillant
- Remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition à l'aide d'un petit fouet
- Laisser cuire doucement le velouté pendant une quinzaine de minutes

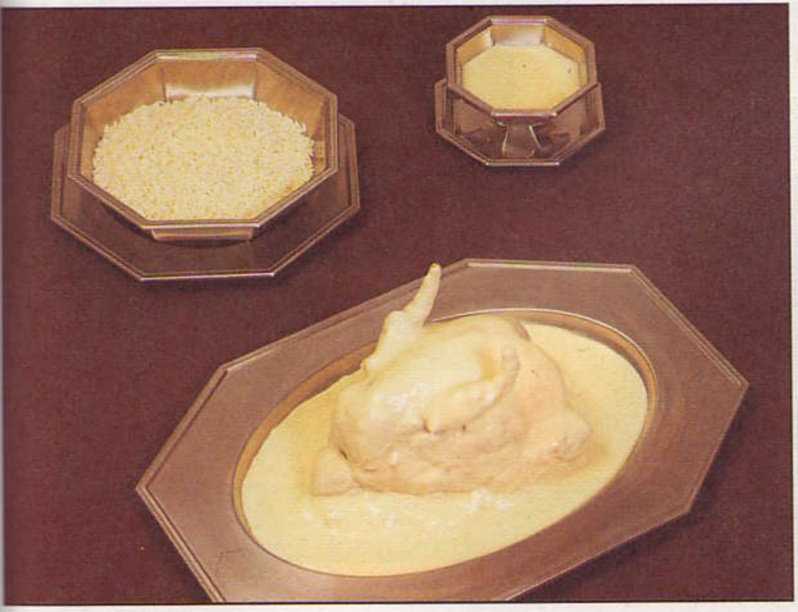
9 Terminer le riz pilaf (5 min)
- S'assurer de sa cuisson puis le sortir du four et le laisser gonfler quelques minutes sans y toucher
- Ajouter le beurre en parcelles et l'égrener délicatement à l'aide d'une fourchette
- Vérifier l'assaisonnement et le réserver au chaud et à couvert

10 Terminer le velouté de volaille (5 min)
- Ajouter la crème et laisser réduire à nouveau pendant une quinzaine de minutes
- Dépouiller si nécessaire
- Monter la sauce hors du feu avec le beurre et la passer au chinois étamine dans un bain-marie
- Vérifier l'assaisonnement et tamponner la surface
- Réserver la sauce suprême à couvert au bain-marie

11 Dresser la poularde (5 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	J 102

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 légumier*
- *1 dessous de légumier*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Débrider et supprimer la peau de la poularde*
- *Dresser le riz en forme de socle dans un grand plat long et beurré*
- *Disposer la poularde sur le socle de riz*
- *Placer le plat au four pendant quelques secondes*
- *Napper soigneusement et uniformément la poularde avec de la sauce suprême*
- *Dresser un complément de riz à part dans un légumier*
- *Dresser le reste de la sauce en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des volailles*
- *Bridage en entrée*
- *Cuisson des volailles pochées*
- *Confection d'un fond blanc de volaille*
- *Réalisation d'un roux blanc*
- *Confection d'un velouté de volaille*
- *Réalisation du riz pilaf*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	55	57	47
kJ % énergétique	925 24 %	2 166 56 %	800 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3 900 kJ (930 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Suprême de volaille farci Renaissance.

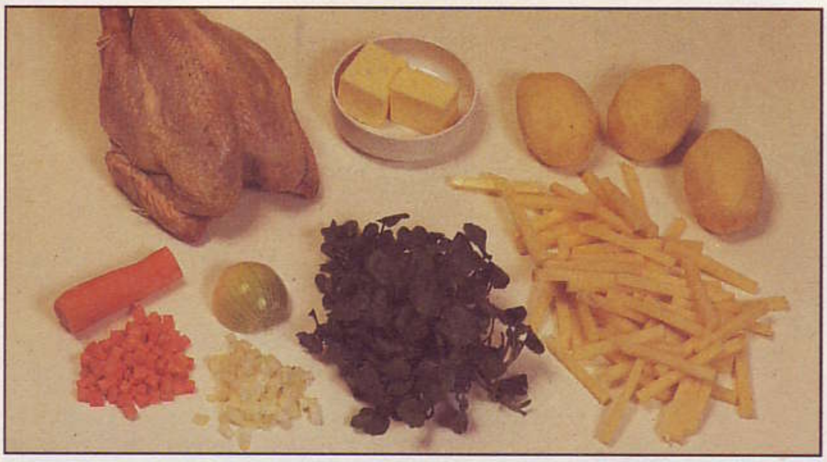
PLATS SIMILAIRES

- Poularde farcie Albuféra
- Poularde au riz sauce aurore
- Poularde pochée Argenteuil
- Poularde demi-deuil
- Poularde Edouard VII
- Poularde pochée Monte-Carlo

REMARQUES

POULETS RÔ[TIS]
Pommes allumett[es]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 plaque à rôtir ou 1 sautoir,*
- *1 friteuse,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poulets 4/4 (2 x 1,200)	kg	2,400
• beurre ou	kg	0,040
huile	l	0,04
JUS DE ROTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym, laurier		PM
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
POMMES ALLUMETTES		
• pommes de terre (Bintje)	kg	2
• friture		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 30 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	35 à 40 min 5 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les poulets (25 min)
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Parer, vider, trousser et brider en entrée
- Préparer les abatis et réserver les foies pour une autre utilisation

3 Marquer les poulets en cuisson (5 min)
- Saler et poivrer intérieurement et extérieurement les poulets
- Disposer les poulets sur le côté, sur une plaque à rôtir de grandeur appropriée
- Placer autour les abatis concassés
- Arroser les poulets de beurre fondu ou d'huile
- Rôtir au four à 200 °C pendant 35 à 40 min environ (cuire les poulets pendant 10 min sur un côté puis les retourner sur l'autre côté et les cuire à nouveau 10 autres minutes)
- Placer les poulets sur le dos et terminer leur cuisson en les arrosant fréquemment

4 Préparer les légumes (30 min)
- Éplucher les carottes et les oignons de la garniture aromatique et les tailler en petits dés (fine mirepoix)
- Éplucher, laver et tailler les pommes de terre en bâtonnets de 6 à 7 cm de longueur sur 3 à 4 mm de section, les réserver dans un bahut avec de l'eau
- Laver, trier et équeuter le cresson, le réserver au frais sur une plaque avec un peu d'eau

5 Blanchir les pommes allumettes (pocher) (5 min)
- Rincer et égoutter soigneusement les pommes
- Les plonger par petites quantités dans un bain de friture à 160 °C (les pommes doivent être cuite sans coloration)

6 Confectionner le jus de rôti (10 min)
- Sortir les poulets du four et s'assurer de leur cuisson (le jus qui s'écoule de l'intérieur doit être limpide et ne doit pas présenter de traces sanguinolentes)
- Réserver les poulets au chaud sur une plaque à débarrasser
- Mettre la garniture aromatique dans la plaque de cuisson et faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser et déglacer avec de l'eau
- Ajouter éventuellement un fragment de feuille de laurier et de brindille de thym
- Laisser réduire puis vérifier l'assaisonnement
- Passer le jus de rôti au chinois étamine, le réserver au chaud et à couvert au bain-marie

7 Terminer les pommes allumettes (5 min)
- Plonger les pommes allumettes dans un bain de friture à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes
- Les égoutter soigneusement et saler légèrement

8 Dresser les poulets rôtis et les pommes allumettes (5 min)

Remarque :
- *Il est possible de supprimer la garniture aromatique du jus de rôti et de déglacer la plaque avec du fond brun de veau non lié.*

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	J 103

RESPONSABLE: Rôtisseur (friturier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Verser un peu de jus de rôti au fond du plat*
- *Débrider le poulet et le placer sur le dos, sur le plat de service, puis l'arroser de beurre noisette*
- *Disposer un bouquet de cresson bien égoutté à l'arrière du poulet*
- *Dresser les pommes allumettes en buisson sur le plat de service recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser le reste de jus de rôti en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des volailles***
- ***Bridage des volailles***
- ***Cuisson des volailles rôties***
- ***Confection d'un jus de rôti***
- ***Préparation des légumes***
- ***Taillage des pommes allumettes***
- ***Cuisson des légumes à la friture***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	40	40	44
kJ % énergétique	680 23 %	1 520 52 %	750 25 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2 950 kJ (700 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Blanc de volaille rôtie, subrics dorés aux épinards et au maïs.

PLATS SIMILAIRES

- Coquelet farci rôti, pommes mignonnettes
- Caneton rôti aux petits pois
- Pintadeau rôti aux rainettes
- Dinde rôtie aux marrons
- Caille rôtie aux raisins

REMARQUES

PINTADEAUX SUR CANA

Pommes gaufrett

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à rôtir,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• pintadeaux (4 x 0,600)	kg	2,400
ou (2 x 1,200)	kg	2,400
• barde de lard	kg	0,160
• beurre ou	kg	0,040
huile	l	0,04
JUS DE RÔTI		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• thym, laurier		PM
• fond brun de veau non-lié (facultatif)		PM
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
CANAPÉS		
• pain de mie	kg	0,400
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
FARCE A GRATIN		
• lard gras	kg	0,080
• foies de volaille	kg	0,200
• échalotes	kg	0,020
• cognac	l	0,04
POMMES GAUFRETTES		
• pommes de terre (Bintje)	kg	1,600
• friture		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 30 à 40 min 2 à 3 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériel de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les pintadeaux (30 min)
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Flamber les pattes et retirer la peau écailleuse qui les recouvre ; les parer et ne conserver que le doigt du milieu puis supprimer l'ongle
- Parer les ailerons, vider et brider les pintadeaux
- Barder la poitrine afin de la protéger durant la cuisson
- Préparer les abatis et réserver les foies pour la farce à gratin
- Réserver les pintadeaux et les abatis en enceinte réfrigérée

3 Préparer les légumes (20 min)
- Laver, trier, équeuter le cresson et le réserver au frais dans une plaque à débarrasser avec un peu d'eau
- Éplucher et laver les carottes, les oignons, et les échalotes
- Éplucher et laver les pommes de terre, les réserver dans un bahut avec de l'eau froide

4 Tailler et ciseler les légumes (15 min)
- Tailler les pommes gaufrettes à la mandoline, les rincer puis les réserver dans un bahut avec de l'eau
- Tailler les carottes et les oignons de la garniture aromatique en petits dés (fine mirepoix)
- Ciseler finement les échalotes

5 Marquer les pintadeaux en cuisson (5 min)
(voir fiche précédente N° J 103 poulets rôtis)
- Compter environ 30 min de cuisson pour un pintadeau de 0,600 kg et 35 à 40 min pour un pintadeau de 1,200 kg

6 Confectionner les canapés (15 min)
- Tailler 2 ou 4 parallélépipèdes rectangles de (12 cm x 8 cm x 2 à 3 cm) dans le pain de mie (suivant le nombre de pintadeaux)
- Les évider délicatement à l'aide d'un couteau filet de sole et les historier éventuellement
- Frire les canapés dans une petite poêle avec de l'huile et du beurre
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant

7 Frire les pommes gaufrettes (10 min)
- Rincer puis égoutter soigneusement les pommes gaufrettes
- Les frire par petites quantités dans un bain de friture à 170 à 180 °C
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant et les saler légèrement
- Réserver les pommes au chaud

8 Confectionner la farce à gratin (10 min)
- Vérifier les foies et supprimer toutes les éventuelles parties verdâtres
- Escaloper les lobes
- Faire fondre le lard gras découpé en petits morceaux, dans une sauteuse
- Assaisonner les foies et les faire sauter rapidement durant 30 à 40 secondes dans la graisse de fonte du lard gras
- Ajouter les échalotes ciselées, un petit fragment de feuille de laurier et de brindille de thym
- Flamber avec le cognac et passer l'ensemble au tamis ou au mixeur
- Lisser la farce à l'aide d'une spatule en bois
- Vérifier l'assaisonnement et réserver la farce au chaud recouverte d'un papier sulfurisé (la farce doit rester rosée)

9 Confectionner le jus de rôti (5 min)
(voir fiche précédente)
- Les sucs peuvent être déglacés avec du fond brun de veau clair

10 Dresser les pintadeaux (5 min)

RÔTIS
PÉS

CAP	*HP*	BEP	*C*	BTH	*HP*	J 104

RESPONSABLE: Rôtisseur



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Emplir les canapés de farce à gratin*
- *Débrider les pintadeaux et retirer les bardes*
- *Disposer les pintadeaux sur les canapés*
- *Verser un peu de jus de rôti au fond du plat, puis arroser les pintadeaux de beurre noisette*
- *Disposer un ou deux bouquets de cresson soit à l'arrière des pintadeaux soit aux extrémités du plat*
- *Dresser les pommes gaufrettes en buisson sur un plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser le reste de jus en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des volailles*
- *Bridage des volailles*
- *Cuisson des volailles rôties*
- *Confection d'un jus de rôti*
- *Confection d'un canapé*
- *Confection de la farce à gratin*
- *Préparation des légumes*
- *Taillage des pommes de terre*
- *Cuisson des légumes à la friture*

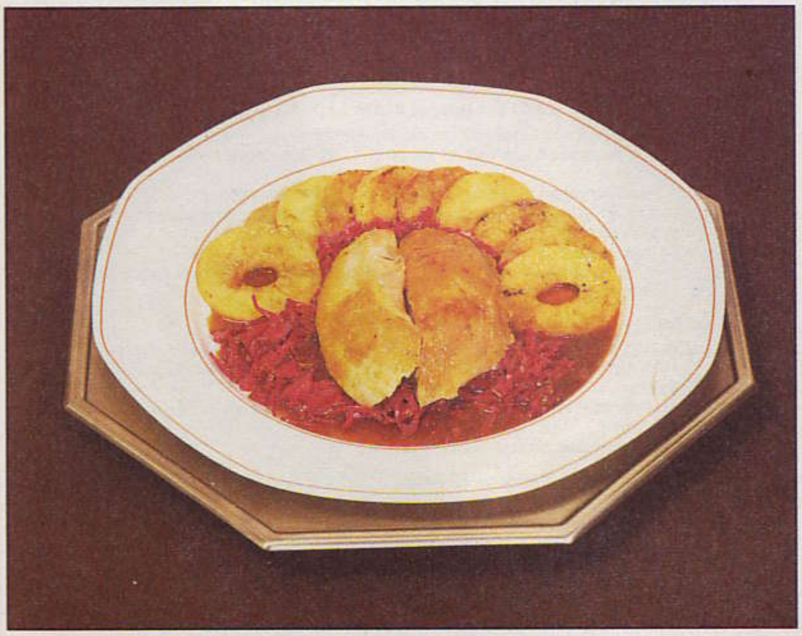
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	44	67	45
kJ % énergétique	748 18 %	2 546 64 %	765 18 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 4 060 kJ (970 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Suprême de pintadeau aux choux rouges et aux pommes.

PLATS SIMILAIRES

- Faisan rôti sur canapé
- Pigeonneau rôti sur canapé
- Perdreau rôti sur canapé
- Caille farcie sur canapé

REMARQUES

POULETS SAUTÉS CH

Pommes noisettes

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poulets (2 x 1,200)	kg	2,400
• farine	kg	0,080
• beurre	kg	0,080
ou		
huile et	l	0,04
beurre	kg	0,040
SAUCE		
• échalotes	kg	0,040
• champignons de Paris	kg	0,250
• cognac	l	0,04
• vin blanc	l	0,04
• fond brun de veau lié	l	0,80
• beurre	kg	0,020
• estragon	botte	1/4
• cerfeuil	botte	1/4
POMMES NOISETTES		
• pommes de terre (bintje)	kg	2,500
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	2 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	18 à 22 min 8 à 10 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Habiller et découper les poulets (30 min)**
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Parer, vider et découper à cru chaque poulet en quatre morceaux
- Réserver les quarts de poulets en enceinte réfrigérée

3 **Marquer un fond de volaille (10 min)**
- Concasser et rissoler au four les carcasses et les abatis
- Mouiller avec le fond brun de veau lié et laisser cuire à très faible ébullition pendant une demi heure
- Écumer et dépouiller si nécessaire
- Passer le fond brun de volaille au chinois étamine et le réserver à couvert au bain-marie

4 **Préparer les légumes (30 min)**
- Réserver le cerfeuil et l'estragon au frais dans 1 petit bahut avec de l'eau
- Éplucher et réserver les champignons au frais
- Éplucher, laver et lever les pommes noisettes à la cuillère à légumes
- Les rincer soigneusement et les réserver dans un bahut avec de l'eau froide
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Laver, équeuter, concasser, hacher et essorer le persil

5 **Marquer le poulet sauté en cuisson (10 min)**
- Saler, poivrer et fariner les morceaux de poulet
- Faire chauffer du beurre dans un sautoir
- Disposer les quarts de poulet, côté peau en premier, et les laisser colorer doucement pendant quelques minutes
- Retourner les morceaux et laisser colorer l'autre face
- Couvrir le sautoir et terminer la cuisson au four pendant une quinzaine de minutes (retirer les ailes quelques minutes avant les cuisses)

6 **Blanchir les pommes noisettes (5 min)**
- Rincer et égoutter les pommes de terre
- Les blanchir (départ eau froide) puis les égoutter sans les rafraîchir

7 **Confectionner la sauce du poulet sauté (10 min)**
- Laver soigneusement et émincer les champignons
- S'assurer de la cuisson des quarts de poulet, les débarrasser et les maintenir au chaud
- Ajouter les champignons émincés et les faire sauter durant une à deux minutes
- Dégraisser et ajouter les échalotes ciselées puis les laisser suer doucement
- Flamber avec le cognac
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de volaille et laisser réduire doucement la sauce pendant quelques minutes

8 **Rissoler les pommes noisettes (10 min)**
- Chauffer de l'huile dans une grande sauteuse et saisir les pommes noisettes
- Les rissoler sur le feu vif puis terminer la cuisson au four à 240 °C pendant quelques minutes
- Égoutter soigneusement les pommes, puis ajouter le beurre cru en parcelles et saler légèrement
- Réserver les pommes noisettes au chaud

9 **Terminer la sauce chasseur (5 min)**
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil et l'estragon
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement puis monter la sauce au beurre hors du feu
- Ajouter la moitié du cerfeuil et de l'estragon haché
- Placer les morceaux de poulet sur la sauce et les maintenir au chaud (la sauce ne doit pas bouillir)

10 **Dresser le poulet sauté chasseur et les pommes noisettes (5 min)**

ASSEUR

CAP	O	BEP	O	BTH	O	J 105

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 cocotte ronde (bi métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Dresser le poulet sauté en dirigeant les manches des ailes et des pilons vers le centre de la cocotte*
- *Napper uniformément avec la sauce*
- *Saupoudrez avec le reste des fines herbes hachées*
- *Dresser les pommes noisettes légèrement en dôme dans un légumier*
- *Saupoudrer sans excès de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des volailles*
- *Découpage des volailles "à cru"*
- *Cuisson des volailles "sautées à brun"*
- *Préparation des légumes*
- *Cuisson des pommes rissolées*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	40	39	45
kJ % énergétique	680 25 %	1 254 46 %	765 29

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2700 kJ (650 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Poulet sauté Duroc.

PLATS SIMILAIRES

- Poulet sauté basquaise
- Poulet sauté à l'estragon
- Poulet sauté bourguignonne
- Poulet sauté aux cèpes
- Poulet sauté Champeaux
- Poulet sauté Marengo

REMARQUES

POULETS GRIL[LÉS] A L'AMÉRICAI[NE]

Sauce diable

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *4 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à rôtir,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 petite poêle,*
- *1 gril,*
- *1 friteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poulet 4/4 (2 x 1,200)	kg	2,400
• huile	l	0,04
• moutarde	kg	0,040
• mie de pain	kg	0,080
GARNITURE		
• tomates « garniture » (8 pièces de 0,050 kg)	kg	0,400
• champignons de Paris (8 têtes de 0,025 kg)	kg	0,200
• bacon (8 tranches de 0,025 kg)	kg	0,200
• huile	l	0,04
• pommes de terre (Bintje)	kg	1,400
• friture		PM
SAUCE DIABLE		
• échalotes	kg	0,040
• poivre en grains		PM
• vin blanc	l	0,08
• vinaigre d'alcool	l	0,04
• fond de veau lié tomaté	l	0,40
• beurre	kg	0,040
• cerfeuil	botte	1/4
• estragon	botte	1/4
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• cresson	botte	1/2
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 55 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture : tomates : champignons : pom. paille	 35 à 40 min 6 à 8 min 3 à 4 min 2 à 3 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les poulets (20 min)
- Étirer, flamber, éliminer le reste des duvets, parer, vider et préparer les abatis
- Fendre le poulet le long de la colonne vertébrale puis la supprimer
- Fendre légèrement le bréchet et aplatir le poulet
- Le trousser puis le réserver en enceinte réfrigérée

3 Préparer la garniture (30 min)
(voir également fiche N° H 082 « mixed grill »)
- Réserver le bacon en enceinte réfrigérée
- Laver, trier, équeuter le cresson et le réserver au frais sur une plaque avec un peu d'eau
- Éplucher, laver et tailler les pommes paille à la mandoline
- Les rincer puis les réserver dans un bahut avec de l'eau
- Laver, éliminer le pédoncule des tomates puis les réserver sur une petite plaque à débarrasser
- Éplucher, laver soigneusement les champignons et réserver les têtes avec les tomates
- Tamiser la mie de pain et la réserver dans une plaque

4 Marquer les poulets en cuisson (10 min)
- Saler, poivrer et huiler légèrement les poulets
- Les quadriller sur le gril,côté peau en premier
- Débarrasser les poulets sur une plaque à rôtir et terminer la cuisson au four à 200 °C pendant 20 à 25 minutes

5 Confectionner la sauce diable (15 min)
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes
- Concasser le poivre en grains
- Réunir dans une petite sauteuse, l'échalote ciselée, la mignonnette, le vin blanc et le vinaigre puis réduire l'ensemble presqu'à sec
- Ajouter le fond brun de veau lié et tomaté et laisser réduire doucement la sauce pendant quelques minutes
- La monter légèrement au beurre hors du feu,puis la passer au chinois étamine dans un petit bain-marie
- Tamponner et réserver la sauce à couvert du bain-marie (il est possible de confectionner un petit fond de volaille avec les abatis concassés et rissolés)

6 Marquer les pommes paille en cuisson (10 min)
- Rincer et égoutter soigneusement les pommes paille
- Les frire par petite quantité dans un bain de friture à 170 à 180 °C
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant et les saler légèrement

7 Terminer la cuisson du poulet (10 min)
- Sortir les poulets du four et supprimer les os de la cage thoracique
- Les enduire légèrement de moutarde à l'aide d'un pinceau puis les paner sans excès avec la mie de pain
- Arroser les poulets avec leur graisse de cuisson puis les colorer au four pendant 8 à 10 min

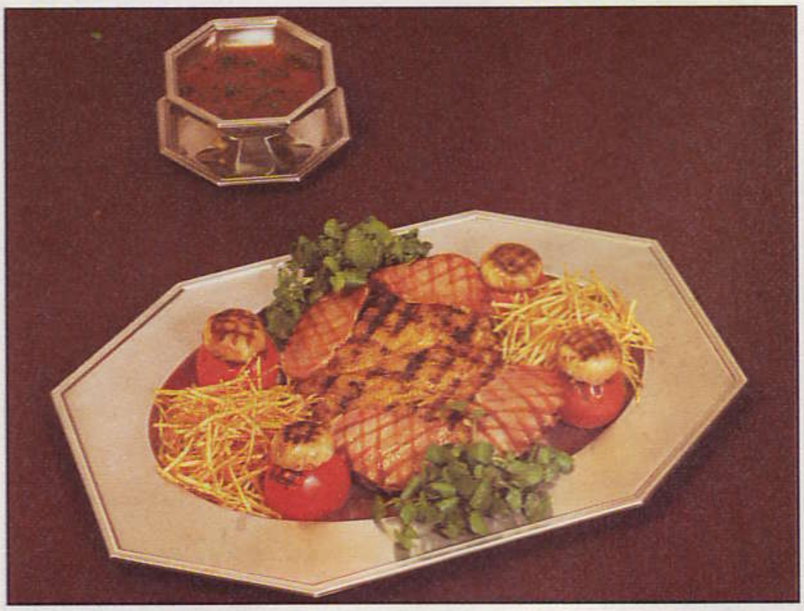
8 Terminer la garniture (5 min)
- Huiler les têtes de champignons et les tomates puis les quadriller sur le gril
- Saler et terminer la cuisson au four pendant quelques minutes
- Quadriller les tranches de bacon sur le gril sans les déssécher

9 Terminer la sauce (5 min)
- Laver, effeuiller et hacher le cerfeuil et l'estragon puis l'ajouter à la sauce

10 Dresser le poulet grillé à l'américaine (5 min)

CAP	C	BEP	C	BTH	O	J 106

RESPONSABLE : Rôtisseur



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Disposer le poulet dans le plat de service, le côté quadrillé en premier, sur le dessus*
- *Placer les tomates surmontées d'une tête de champignon aux 4 extrémités du poulet*
- *Disposer un bouquet de pommes paille aux extrémités du plat*
- *Placer les tranches de bacon sur le poulet puis l'arroser de beurre noisette*
- *Disposer deux bouquets de cresson de chaque côté du plat*
- *Dresser la sauce diable en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage des volailles*
- *Cuisson des volailles grillées*
- *Réalisation d'une sauce dérivée du fond brun de veau lié*
- *Préparation des légumes*
- *Cuisson des légumes grillés*
- *Cuisson des légumes frits*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	32	52	50
kJ % énergétique	612 18 %	1 976 57 %	850 25 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3 440 kJ (820 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Poulet grillé tyrolienne.

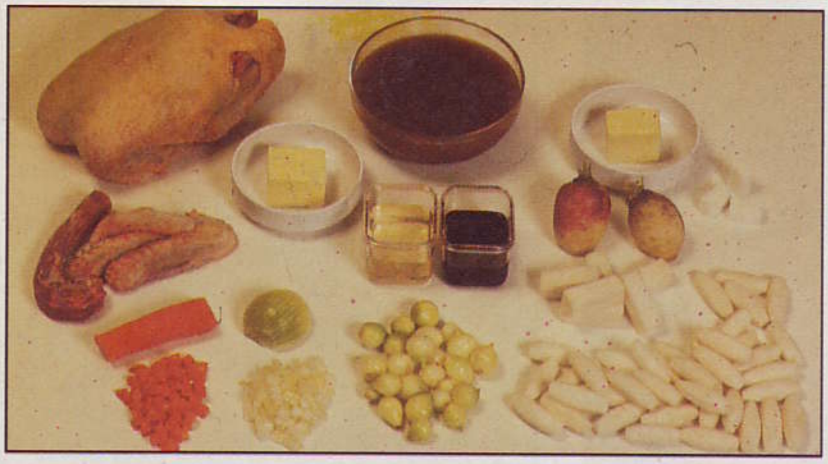
PLATS SIMILAIRES

- Poulet grillé en crapaudine
- Coquelet grillé à la moutarde
- Pigeonneau grillé Casanova
- Coquelet à la diable
- « Mixed grill »
- Coquelet grillé Katoff

REMARQUES

CANETONS PO[Ê]
AUX NAVE[T]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 canards de 2 kg chacun	kg	4
• huile ou	l	0,04
beurre	kg	0,040
FOND DE POELAGE		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• vin blanc	l	0,08
• madère	l	0,08
• fond brun de veau légèrement lié et corsé	l	1,40
GARNITURE		
• navets	kg	2,500
• beurre	kg	0,040
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture : navets : petits oignons	 45 min 15 à 20 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les canetons (30 min)
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Flamber les pattes et éliminer la peau qui les recouvre
- Parer puis vider soigneusement
- Supprimer les glandes situées au-dessus du croupion et replier celui-ci à l'intérieur du caneton
- Éliminer la « fourchette » (clavicules)
- Trousser et brider les canetons
- Préparer les abatis et réserver les foies pour une autre utilisation

3 Marquer les canetons en cuisson (5 min)
- Saler, poivrer intérieurement et extérieurement les canetons
- Les placer sur le côté dans un rondeau plat
- Disposer autour les abatis concassés
- Arroser de beurre fondu ou d'huile et cuire les canetons au four à 200 °C pendant 45 minutes environ (cuire les canetons 15 minutes sur le 1er côté puis les retourner et les cuire à nouveau 15 autres minutes sur l'autre côté. Placer les canetons sur le dos et terminer la cuisson durant une dizaine de minutes en arrosant fréquemment

4 Préparer les légumes (35 min)
- Éplucher, laver et émincer les carottes et les oignons de la garniture aromatique
- Éplucher, laver et tourner les navets
- Éplucher et laver les petits oignons

5 Ajouter la garniture aromatique aux canetons
- L'ajouter au 2/3 de la cuisson et couvrir le récipient suivant la coloration des canetons

6 Marquer la garniture en cuisson (10 min)
- Cuire les petits oignons par glaçage à brun
- Marquer les navets en cuisson par glaçage à blanc (suivant la saison ils peuvent être blanchis)

7 Confectionner le fond de poêlage (15 min)
- S'assurer de la cuisson des canetons (le jus qui s'écoule de l'intérieur doit être limpide et ne doit pas présenter de traces sanguinolentes)
- Les débarrasser et les maintenir au chaud à couvert
- Faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser maintenant ou à la fin de la réalisation du fond de poêlage
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le madère et le fond brun de veau légèrement lié
- Laisser réduire le fond de poêlage et vérifier l'assaisonnement, le passer au chinois étamine et le réserver au chaud à couvert au bain-marie

8 Terminer la cuisson des navets (5 min)
- Ajouter un peu de fond de poêlage sur les navets, les laisser mijoter pendant quelques minutes

9 Glacer les canetons
- Débrider et arroser constamment les canetons avec le fond de poêlage à l'entrée d'un four très chaud ou sous la salamandre jusqu'à ce qu'ils soient recouvert d'une pellicule brillante

10 Dresser les canetons (5 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	J 107

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 cocotte ovale (bi métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

ou

- *1 grand plat long légèrement creux*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Verser un peu de fond de poêlage au fond de la cocotte*
- *Placer le caneton sur le dos dans la cocotte*
- *Disposer harmonieusement les navets et les petits oignons autour du caneton*
- *Napper légèrement*
- *Dresser le reste du fond de poêlage dans une saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage et bridage des canetons***
- ***Cuisson des volailles poêlées***
- ***Confection d'un fond de poêlage***
- ***Glaçage d'une volaille poêlée***
- ***Préparation des légumes***
- ***Tournage des légumes***
- ***Cuisson des légumes par glaçage à blanc***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	24	37	31
kJ % énergétique	408 17 %	1 406 60 %	527 23 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2 340 kJ (560 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Aiguillettes de caneton nivernaise.

PLATS SIMILAIRES

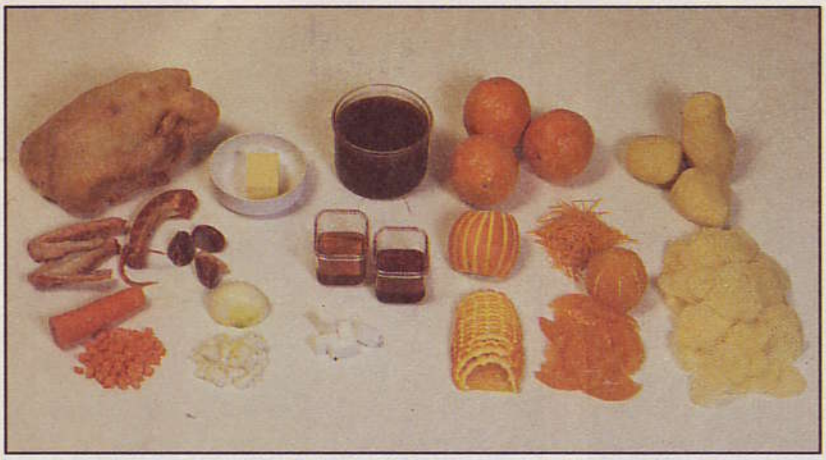
- Caneton aux olives
- Caneton aux petits pois
- Caneton poêles lyonnaise

REMARQUES

CANETONS A L'(R

Pommes gaufrett

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 mandoline,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat avec couvercle,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 friteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 canards de 2 kg chacun	kg	4
• huile ou	l	0,04
beurre	kg	0,040
GARNITURE AROMATIQUE		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
SAUCE BIGARRADE		
• sucre	kg	0,040
• vinaigre	l	0,04
• fond brun de veau lié	l	1
• oranges (zestes)		PM
• liqueur à base d'orange	l	0,04
GARNITURE		
• oranges (segments) (8 x 0,200)	kg	1,600
DÉCOR		
• oranges (2 x 0,200)	kg	0,400
POMMES GAUFRETTES		
• pommes de terre (Bintje)	kg	1,600
• friture		PM
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 45 min 2 à 3 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les canetons et les marquer en cuisson (30 min)
(voir fiche précédente N° J 107 « canetons aux navets »)

3 Zester deux ou trois oranges (10 min)
- Tailler les zestes en fine julienne
- Les blanchir pendant 1 à 2 minutes puis les rafraîchir et les égoutter
- Les mettre à macérer avec un peu de liqueur à base d'orange

4 Préparer les légumes (20 min)
- Éplucher, laver et émincer les carottes et les oignons de la garniture aromatique
- Éplucher et laver les pommes de terre
- Tailler les pommes gaufrettes à la mandoline, les rincer puis les réserver dans un bahut avec de l'eau

5 Préparer les oranges (15 min)
- Peler à vif les oranges de la garniture et lever les segments à l'aide d'un couteau filet de sole
- En réserver éventuellement une ou deux afin de les historier pour la présentation
- Canneler et partager en deux les oranges réservées pour le décor des plats, les émincer en demi-lamelles régulières

6 Ajouter la garniture aromatique aux canetons
- L'ajouter au 2/3 de la cuisson et couvrir le récipient suivant la coloration des canetons

7 Frire les pommes gaufrettes (10 min)
- Rincer puis égoutter soigneusement les pommes gaufrettes
- Les frire par petites quantités dans un bain de friture à 170 à 180 °C
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant et les saler légèrement

8 Confectionner la gastrique (5 min)
- Réunir dans une petite sauteuse le sucre et le vinaigre et laisser caraméliser légèrement
- Ajouter le fond brun de veau lié et laisser réduire doucement la sauce durant quelques minutes

9 Confectionner la sauce (10 min)
- S'assurer de la cuisson des canetons, les débarrasser puis les maintenir au chaud et à couvert
- Faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser soigneusement et déglacer avec un peu de jus d'orange
- Ajouter la sauce, et laisser réduire à nouveau pendant quelques minutes
- Vérifier l'onctuosité, la couleur et l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine dans une petite sauteuse et ajouter la julienne de zeste d'orange et la liqueur
- Laisser mijoter durant quelques minutes
- Rectifier la saveur si nécessaire soit avec un peu de jus d'orange ou soit avec de la liqueur
- Réserver la sauce à couvert au bain-marie

10 Dresser les canetons à l'orange (5 min)

L'RANGE

ett

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	J 108

RESPONSABLE : Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 plat rond*
- *1 papier gaufré*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Chauffer doucement les segments d'oranges dans un peu de sauce*
- *Débrider le caneton et le disposer dans le plat de service*
- *Disposer harmonieusement les segments d'oranges autour du caneton*
- *Festonner le bord du plat avec les demi-lamelles d'oranges cannelées*
- *Napper uniformément le caneton avec la sauce*
- *Dresser les pommes gaufrettes en dôme dans un plat rond recouvert d'un papier gaufré*
- *Dresser le reste de sauce en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage et bridage des canetons***
- ***Cuisson des volailles poêlées***
- ***Confection d'une gastrique***
- ***Confection de la sauce bigarrade***
- ***Préparation des légumes***
- ***Cuisson des légumes à la friture***
- ***Historier les oranges***

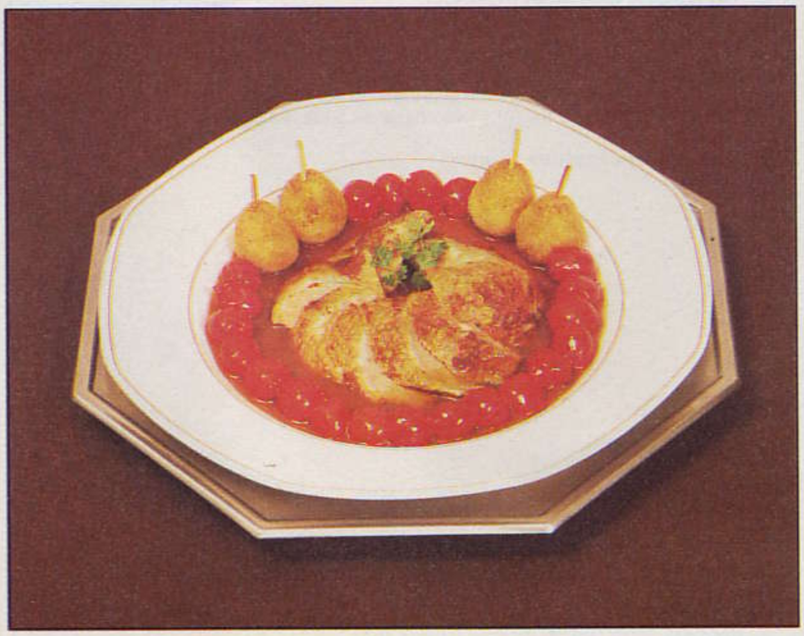
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	48	45	28
kJ % énergétique	816 27 %	1 710 57 %	476 16 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3 000 kJ (720 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Émincé de caneton aux cerises.

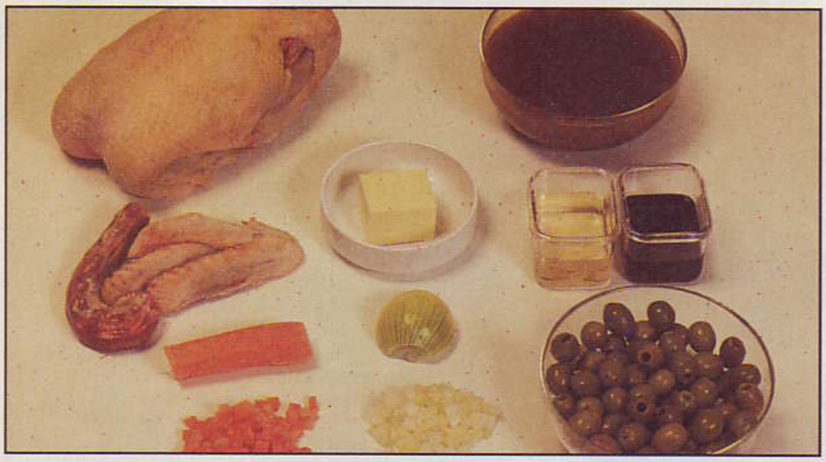
PLATS SIMILAIRES

- Caneton poêlé bigarrade
- Caneton poêlé aux raisins
- Caneton poêlé aux pommes et aux airelles
- Canette aux baies de cassis

REMARQUES

CANETONS P
AUX OLIV

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 petites calottes,*
- *1 dénoyauteur,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat avec couvercle,*
- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 canards de 2 kg chacun	kg	4
• huile ou	l	0,04
• beurre	kg	0,040
FOND DE POELAGE		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• vin blanc	l	0,08
• madère	l	0,08
• fond brun de veau légèrement lié et corsé	l	1
GARNITURE		
• olives vertes	kg	0,400
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 45 min 4 à 5 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Habiller les canetons et les marquer en cuisson (30 min)**
(voir fiche N° J 107 « canetons aux navets »)

3 **Préparer la garniture (10 min)**
- Éplucher, laver et émincer les carottes et les oignons de la garniture aromatique
- Dénoyauter les olives

4 **Blanchir les olives (5 min)**
- Mettre les olives dans une russe, mouiller à l'eau froide
- Porter à l'ébullition et laisser blanchir pendant quelques minutes
- Égoutter et réserver les olives

5 **Ajouter la garniture aromatique aux canetons**

6 **Confectionner le fond de poêlage (15 min)**
- S'assurer de la cuisson des canetons (le jus qui s'écoule de l'intérieur doit être limpide et ne présenter aucunes traces sanguinolentes)
- Les débarrasser et les maintenir au chaud et à couvert
- Faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le madère et le fond brun de veau lié
- Laisser réduire le fond de poêlage et vérifier l'assaisonnement
- Le passer au chinois étamine dans une petite russe
- Dégraisser à nouveau si nécessaire
- Ajouter les olives blanchies et laisser mijoter durant quelques minutes

7 **Glacer les canetons (5 min)**
- Débrider et arroser constamment les canetons avec un peu de fond de poêlage à l'entrée d'un four très chaud ou sous la salamandre

8 **Dresser les canetons (5 min)**

Remarque :
- *Le plat peut être festonné soit avec un cordon de pommes duchesse, soit avec des petits motifs de pain de mie frits.*

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	J 109

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 cocotte ovale (bi-métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*
  ou
  1 grand plat long légèrement creux
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Verser un peu de fond de poêlage au fond de la cocotte*
- *Placer le caneton sur le dos dans la cocotte*
- *Disposer soigneusement la garniture autour du caneton*
- *Napper légèrement*
- *Dresser le reste du fond de poêlage aux olives dans une saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage et bridage des canetons***
- ***Cuisson des volailles poêlées***
- ***Confection d'un fond de poêlage***
- ***Glaçage d'une volaille poêlée***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	5	42	26
kJ % énergétique	85 4 %	1 596 75 %	442 21 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2 120 kJ (510 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Aiguillette de caneton Beaulieu.

PLATS SIMILAIRES

- Caneton poêlé provençale
- Caneton poêlé niçoise
- Caneton poêlé Beaulieu
- Pigeonneau aux olives noires

REMARQUES

CANETONS [...] AUX PETIT[...]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat avec couvercle,*
- *1 russe avec couvercle,*
- *3 petites sauteuses,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 canards de 2 kg chacun	kg	4
• huile ou	l	0,04
• beurre	kg	0,040
FOND DE POELAGE		
• carottes		PM
• oignons	kg	0,080
• vin blanc	l	0,08
• madère	l	0,08
• fond brun de veau légèrement lié et corsé	l	1
GARNITURE		
• petits pois écossés	kg	0,800
• beurre	kg	0,040
• petits oignons	kg	0,200
• laitue (petite)	kg	0,200
• carottes	kg	0,200
• navets	kg	0,200
• beurre	kg	0,040
• poitrine de porc salée	kg	0,200
• huile	l	0,02
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		

Durée moyenne de préparation :	1 h 50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat garniture : • garniture :	 45 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les canetons et les marquer en cuisson (30 min)
(voir fiche N° J 107 « canetons aux navets »)

3 Préparer les légumes (30 min)
- Éplucher, laver et émincer les oignons de la garniture aromatique
- Écosser et laver les petits pois
- Éplucher, laver et tourner les carottes et les navets
- Prélever 80 g de parures de carottes et les réserver avec les oignons émincés
- Eplucher et laver les petits oignons
- Éplucher, laver soigneusement et supprimer la nervure centrale des feuilles de laitue
- Les ciseler finement en chiffonnade

4 Marquer la garniture en cuisson (10 min)
- Marquer en cuisson séparément les petits oignons, les carottes et les navets par glaçage à blanc
- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons
- Les blanchir puis les sauter à l'huile dans une petite poêle sans les déssécher

5 Ajouter la garniture aromatique aux canetons

6 Marquer les petits pois en cuisson (5 min)
- Suer au beurre la chiffonnade de laitue dans une russe
- Ajouter les petits pois et mouiller avec 2 dl d'eau
- Saler en fin de cuisson et ajouter éventuellement une pincée de sucre
- Cuire doucement les petits pois pendant 20 à 25 minutes (surveiller attentivement la réduction de l'eau)

7 Confectionner le fond de poêlage des canetons (15 min)
- S'assurer de la cuisson des canetons
- Les débarrasser et les maintenir au chaud et à couvert
- Faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le madère et le fond brun de veau lié
- Laisser réduire le fond de poêlage et vérifier l'assaisonnement
- Le passer au chinois

8 Terminer les petits pois (5 min)
- S'assurer de leur cuisson
- Ajouter les carottes, les navets, les oignons glacés, les lardons et la moitié du fond de poêlage des canetons
- Laisser mijoter quelques minutes et vérifier l'assaisonnement

9 Glacer les canetons (5 min)

10 Dresser les canetons aux petits pois (5 min)

S PÊLÉS
T POIS

CAP	HP	BEP	D	BTH	HP	J 110

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 cocotte ovale (bi-métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 papier gaufré*

ou

- *1 grand plat long légèrement creux*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Verser un peu de fond de poêlage au fond de la cocotte*
- *Placer le caneton sur le dos dans la cocotte*
- *Disposer soigneusement la garniture autour du caneton*
- *Napper légèrement*
- *Dresser le reste du fond de poêlage dans une saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage et bridage des canetons*
- *Cuisson des volailles poêlées*
- *Confection d'un fond de poêlage*
- *Glaçage d'une volaille poêlée*
- *Préparation des légumes*
- *Cuisson des légumes à l'étuvée*
- *Cuisson des légumes par glaçage à blanc*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	22	52	36
kJ % énergétique	374 13 %	1 976 67 %	612 20 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2 960 kJ (710 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Suprême de caneton aux raisins.

PLATS SIMILAIRES

- Caneton poêlé aux marrons
- Caneton poêlé Clamart
- Caneton poêlé fermière
- Pigeonneau aux petits pois

REMARQUES

POULETS COCOTTE G[illegible]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 grande calotte,*
- *2 peties calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 rondeau plat avec couvercle,*
- *1 grande sauteuse,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 petite poêle.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poulets 4/4 (2 x 1,200)	kg	2,400
• beurre	kg	0,040
FOND DE POELAGE		
• carottes	kg	0,080
• oignons	kg	0,080
• vin blanc	l	0,08
• fond brun de veau légèrement lié et corsé	l	0,40
GARNITURE		
• poitrine de porc salée	kg	0,250
• champignons de Paris	kg	0,250
• huile	l	0,04
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• huile	l	0,08
• beurre	kg	0,040
FINITION		
• beurre	kg	0,040
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 55 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture : pom. cocottes : champignons : pet. oignons :	35 à 40 min 8 à 10 min 4 à 5 min 20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller les poulets (25 min)
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Flamber les pattes et retirer la peau écailleuse qui les recouvre, les parer, ne conserver que le doigt du milieu puis supprimer l'ongle
- Parer les ailerons, vider et brider les poulets en entrée
- Préparer les abatis et réserver les foies pour une autre utilisation
- Réserver les poulets et les abatis en enceinte réfrigérée

3 Préparer les légumes (30 min)
- Éplucher et réserver les champignons au frais
- Éplucher, laver et tourner les pommes cocottes puis les réserver dans un bahut avec de l'eau
- Éplucher et laver les oignons et les carottes de la garniture aromatique, puis les émincer
- Éplucher et laver les petits oignons
- Laver et équeuter le persil

4 Marquer les poulets en cuisson (5 min)
- Saler et poivrer intérieurement et extérieurement les poulets
- Les disposer sur le côté dans un rondeau plat
- Placer autour les abatis concassés
- Arroser les poulets avec le beurre fondu
- Cuire au four pendant 35 à 40 minutes (cuire les poulets 10 min sur un côté puis les retourner et les cuire à nouveau 10 autres minutes sur l'autre côté. Placer les poulets sur le dos et terminer leur cuisson en les arrosant fréquemment)

5 Marquer la garniture en cuisson (15 min)
- Cuire les petits oignons par glaçage à brun
- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons
- Les blanchir puis les sauter à l'huile dans une petite poêle sans les déssécher
- Laver soigneusement et escaloper les champignons
- Les sauter vivement dans la graisse de fonte des lardons
- Les égoutter puis les réserver avec les lardons
- Blanchir les pommes cocottes (départ eau froide)

6 Ajouter la garniture aromatique aux poulets

7 Rissoler les pommes cocottes (10 min)
- Les saisir à l'huile dans un grand sautoir puis terminer la cuisson au four à 240 °C
- Les égoutter puis ajouter le beurre cru en parcelles et saler légèrement

8 Confectionner le fond de poêlage (15 min)
- S'assurer de la cuisson des poulets (le jus qui s'écoule de l'intérieur doit être limpide et ne présenter aucunes traces sanguinolentes)
- Réserver les poulets au chaud à couvert
- Faire pincer les sucs si nécessaire
- Dégraisser et déglaçer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Ajouter le fond brun de veau légèrement lié et laisser réduire le fond de poêlage pendant une dizaine de minutes
- Vérifier l'assaisonnement et le passer au chinois étamine dans un petit bain à sauce
- Réserver le fond de poêlage au bain-marie

9 Concasser, hacher et essorer le persil (5 min)

10 Dresser les poulets cocotte grand-mère (5 min)

GAND-MÈRE

CAP	C	BEP	O	BTH	O	J 111

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 cocotte ovale (bi-métal)*
- *1 dessous de plat ovale*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier gaufré*

PRÉSENTATION

- *Verser un peu de fond de poêlage au fond de la cocotte*
- *Placer le poulet débridé sur le dos dans la cocotte*
- *Chauffer la garniture en la faisant sauter dans une poêle avec du beurre, puis la répartir uniformément autour du poulet*
- *Saupoudrer sans excès la garniture de persil haché*
- *Dresser le reste du fond de poêlage en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Habillage et bridage des volailles*
- *Cuisson des volailles poêlées*
- *Confection d'un fond de poêlage*
- *Préparation des légumes*
- *Tournage des pommes de terre*
- *Cuisson des pommes rissolées*
- *Cuisson des légumes sautés*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	31	54	48
kJ % énergétique	527 16 %	2 052 60 %	816 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 3 400 kJ (810 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Suprême de volaille Armenonville.

PLATS SIMILAIRES

- Poulet cocotte bergère
- Poulet cocotte bonne femme
- Poulet cocotte aux cèpes
- Poulet cocotte chatelaine
- Poulet cocotte forestière
- Poulet cocotte aux morilles
- Poulet cocotte Falconnet

REMARQUES

FRICASSÉE DE V
A L'ANCIEN
Riz pilaf

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *3 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 rondeau plat ou*
- *1 grand sautoir,*
- *1 petite russe,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poulets 4/4 (2 x 1,200)	kg	2,400
• farine	kg	0,060
• beurre	kg	0,060
• oignons	kg	0,120
FOND BLANC DE VOLAILLE		
• carcasses et abatis des 2 volailles		PM
• carottes	kg	0,200
• oignons	kg	0,200
• poireaux (blanc)	kg	0,200
• céleri en branche	kg	0,100
• bouquet garni	pièce	1
GARNITURE A L'ANCIENNE		
• champignons de Paris	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
• citron	pièce	1/2
• petits oignons	kg	0,250
• beurre	kg	0,020
FINITION DE LA SAUCE		
• crème double	l	0,20
RIZ PILAF		
• beurre	kg	0,080
• oignons	kg	0,160
• riz	kg	0,400
• bouquet garni	pièce	1
• beurre	kg	0,040
ASSAISONNEMENT		
• gros sel		PM
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM
• clous de girofle		PM
• sucre		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture (riz pilaf) :	 18 à 22 min 16 à 18 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 Habiller et découper les poulets (30 min)
- Étirer, flamber et éliminer le reste des duvets
- Parer, vider et découper à cru chaque poulet en quatre morceaux ou éventuellement en huit
- Réserver les morceaux de poulet en enceinte réfrigérée

3 Marquer le fond blanc de volaille (10 min)
- Concasser les carcasses et les abatis puis les blanchir éventuellement
- Les placer dans une russe et mouiller à hauteur avec de l'eau froide
- Porter à l'ébullition, écumer soigneusement puis ajouter la garniture aromatique
- Laisser cuire le fond blanc à très faible ébullition pendant 1 h à 1 h 30

4 Préparer la garniture (10 min)
- Éplucher, laver et escaloper les champignons, les cuire dans une petite quantité d'eau bouillante salée et citronnée et avec un peu de beurre
- Éplucher, laver et cuire les petits oignons par glaçage à blanc

5 Marquer la fricassée en cuisson (15 min)
- Saler et poivrer les morceaux de poulet
- Les faire raidir dans un sautoir avec un peu de beurre, côté peau en premier
- Retourner les morceaux puis les laisser raidir à nouveau sur l'autre côté
- Débarrasser les morceaux, puis ajouter dans le sautoir, 120 g d'oignons finement ciselés, suer légèrement sans coloration
- Singer (ajouter la farine) et cuire doucement le roux blanc pendant quelques minutes
- Mouiller avec 1 litre de fond blanc et replacer les morceaux de poulet dans le velouté
- Laisser cuire la fricassée de volaille à couvert durant 20 min environ
- Vérifier l'assaisonnement (retirer les ailes quelques minutes avant les cuisses)

6 Confectionner le riz pilaf (10 min)
- Suer au beurre dans une grande sauteuse les oignons ciselés
- Ajouter le riz mesuré , et le nacrer doucement sans coloration
- Verser un volume et demi de fond blanc de volaille bouillant pour un volume de riz
- Assaisonner et ajouter un bouquet garni
- Faire reprendre l'ébullition, placer une feuille de papier sulfurisé sur le riz, et couvrir le récipient
- Cuire le riz pilaf au four à 200 °C pendant 16 à 18 min

7 Terminer la fricassée (10 min)
- Décanter les morceaux de poulet
- Réduire le velouté si nécessaire et ajouter la crème
- Laisser cuire doucement pendant quelques minutes
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Ajouter les champignons et les petits oignons sur les morceaux de poulet
- Passer la sauce au chinois étamine et réserver la fricassée au chaud et à couvert

8 Terminer le riz pilaf (5 min)
- Le laisser gonfler, puis le beurrer et l'égrener

9 Dresser la fricassée de volaille et le riz pilaf (5 min)

EVOLAILLE
IENNE
f

CAP	*C*	BEP	*HP*	BTH	*O*	J 112

RESPONSABLE: Saucier



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS
- *1 cocotte ronde (bi-métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION
- *Dresser la fricassée en dirigeant les os des manches des ailes, et des pilons, vers le centre de la cocotte*
- *Répartir la garniture sur le dessus des morceaux*
- *Napper soigneusement avec la sauce*
- *Dresser le riz pilaf légèrement en dôme dans un légumier*
- *Disposer les plats sur les dessous de plat recouverts de papier gaufré*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Habillage des volailles***
- ***Découpage des volailles "à cru"***
- ***Confection d'un fond blanc de volaille***
- ***Réalisation d'un roux blanc***
- ***Réalisation d'un sauté en sauce à blanc***
- ***Confection d'un velouté de volaille***
- ***Préparation des légumes***
- ***Cuisson des légumes par glaçage à blanc***
- ***Cuisson des champignons à blanc***
- ***Réalisation du riz pilaf***

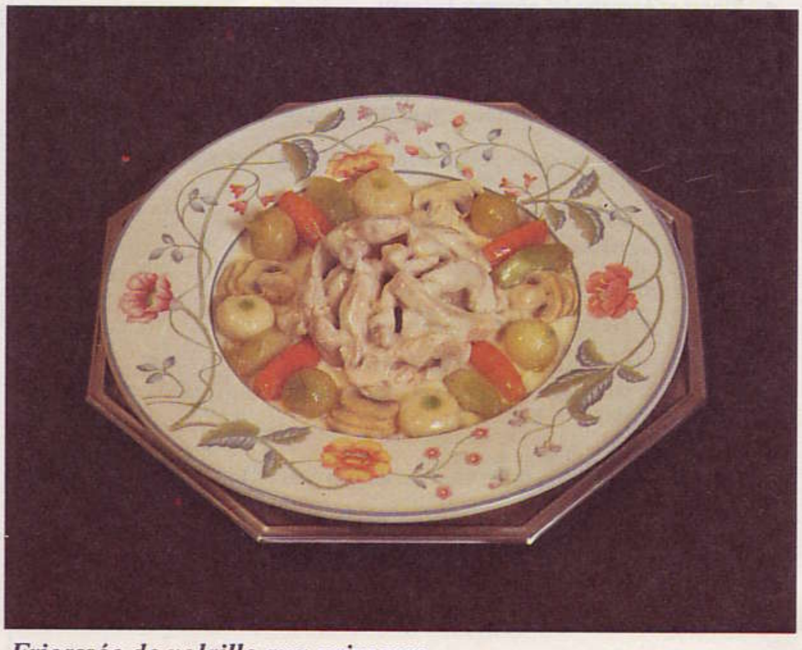
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	49	45	46
kJ % énergétique	833 25 %	1 710 51 %	782 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 3 325 kJ (800 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Fricassée de volaille aux primeurs.

PLATS SIMILAIRES

- Fricassée de volaille au curry
- Fricassée de volaille printanière
- Fricassée de dinde à l'ancienne
- Fricassée de veau au paprika
- Fricassée d'agneau mousseline de flageolets

REMARQUES

LAPEREAUX AUX CHA
Pommes fondantes

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 bahut,*
- *1 grande calotte,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 petite passoire,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 rondeau plat avec couvercle,*
- *1 grand sautoir.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• 2 lapereaux d'1 kg chacun	kg	2
• huile	l	0,04
• beurre	kg	0,040
• échalotes	kg	0,080
• bouquet garni	pièce	1
• romarin		PM
• vin blanc	l	0,20
• fond brun de veau lié et tomaté	l	1,40
GARNITURE		
• champignons de Paris	kg	0,250
• beurre	kg	0,040
POMMES FONDANTES		
• pommes de terre à chair ferme	kg	2
• beurre	kg	0,080
• fond blanc de veau	l	0,40
• bouquet garni	pièce	1
FINITION		
• persil	kg	0,020
ASSAISONNEMENT		
• sel fin		PM
• poivre du moulin		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 45 min à 1 h 35 à 45 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage

2 **Découper et parer les lapereaux (10 min)**
(sectionner les os franchement afin de ne pas les écraser)
- Réserver les morceaux en enceinte réfrigérée

3 **Préparer les légumes (20 min)**
- Éplucher et réserver les champignons au frais
- Éplucher et laver les pommes de terre, les réserver dans un bahut avec de l'eau
- Laver et équeuter le persil, confectionner 2 petits bouquets garnis dont un avec une branche de romarin
- Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes

4 **Marquer les morceaux de lapereaux en cuisson (15 min)**
- Saler et poivrer les morceaux
- Les rissoler dans un rondeau avec de l'huile et du beurre
- Dégraisser, ajouter les échalotes ciselées et les laisser suer sans coloration durant quelques secondes
- Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire
- Mouiller avec le fond brun de veau lié et tomaté
- Saler et poivrer puis ajouter le bouquet garni avec le romarin
- Faire reprendre l'ébullition et cuire le lapereau à couvert au four à 200 °C pendant 45 min à 1 h

5 **Tourner et marquer les pommes fondantes en cuisson (15 min)**
- Tourner les pommes de la taille d'une grosse pomme château en préservant une face plate
- Rincer et égoutter les pommes tournées
- Ranger les pommes dans un sautoir copieusement beurré sur leur face plate et sans les chevaucher
- Les mouiller à mi-hauteur avec du fond blanc de veau ou du consommé
- Assaisonner et ajouter un petit bouquet garni
- Cuire les pommes fondantes au four à 180 °C pendant une quarantaine de minutes
- Arroser fréquemment les pommes fondantes (elles devront être recouvertes d'une pellicule brillante en fin de cuisson)

6 **Faire sauter les champignons (5 min)**
- Laver soigneusement les champignons puis les escaloper
- Les sauter dans une petite poêle avec le beurre pendant 4 à 5 min
- Saler et égoutter

7 **Concasser, hacher et essorer le persil (5 min)**

8 **Décanter les morceaux de lapereau (5 min)**
- S'assurer de leur cuisson puis les décanter dans un autre rondeau
- Réduire et dégraisser la sauce si nécessaire
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Ajouter les champignons sautés
- Passer la sauce au chinois étamine sur les morceaux
- Laisser mijoter quelques minutes

9 **Dresser les lapereaux aux champignons et les pommes fondantes (5 min)**

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	J 113

RESPONSABLE: Saucier et entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 cocotte ronde (bi-métal)*
  ou
- *1 grand légumier*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*
- *1 petit plat rond légèrement creux (bi-métal)*
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier gaufré rond*

PRÉSENTATION

- *Disposer les morceaux de lapereaux dans la cocotte ronde*
- *Ajouter la garniture et napper soigneusement avec la sauce*
- *Saupoudrer sans excès de persil haché*
- *Dresser délicatement les pommes fondantes dans le plat rond et les arroser de leur cuisson*
- *Saupoudrer également de persil haché*

TECHNIQUES DE BASE

- *Préparation et découpage des lapereaux*
- *Confection d'un sauté en sauce (ragoût)*
- *Préparation des légumes (éplucher, laver, équeuter)*
- *Ciselage des échalotes*
- *Tournage des pommes de terre*
- *Cuisson des légumes par "braisage"*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	41	38	39
kJ % énergétique	696 25 %	1 444 51 %	667 24 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 2 800 kJ (670 kcl)

SERVICE A L'ASSIETTE



Râble de lapereau farci à la moutarde et aux pâtes fraîches.

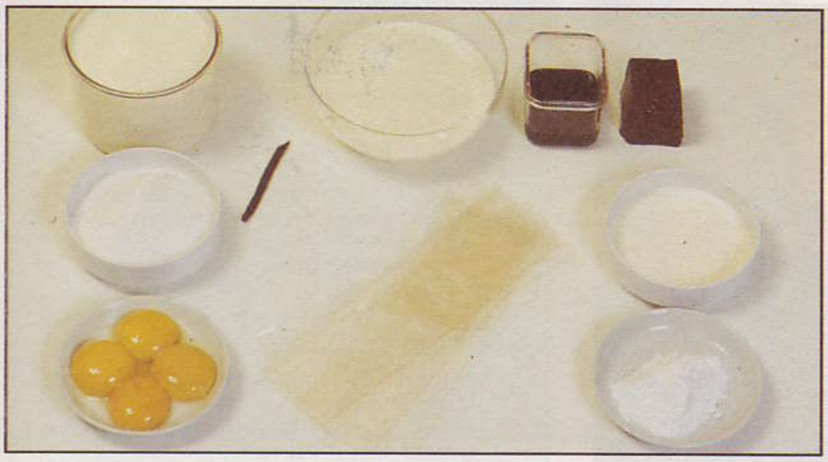
PLATS SIMILAIRES

- Lapereau en gibelotte
- Lapereau aux carottes nouvelles
- Lapereau aux pruneaux
- Lapereau aux cèpes

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

BAVAROIS RU



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 calottes moyennes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 corne,*
- *2 moules à charlotte.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
  ou
  1 sauteuse,
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
APPAREIL A BAVAROIS		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• vanille	gousse	1/2
• gélatine	feuille	5 à 6
• crème fleurette	l	0,40
PARFUMS		
• vanille extrait liquide	l	PM
• cacao ou couverture	kg	0,020
• extrait de café	l	PM
FINITION (facultatif)		
• crème fleurette	l	0,04
• sucre glace	kg	0,010

Durée moyenne de préparation :	55 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Faire tremper la gélatine à l'eau froide (2 min)

3 Confectionner la crème anglaise collée (15 min)
- Faire bouillir le lait avec une demi-gousse de vanille
- Clarifier les œufs et blanchir les jaunes avec le sucre dans une calotte en acier inoxydable
- Verser progressivement le lait bouillant tout en remuant à l'aide d'une spatule en bois
- Verser l'appareil dans la russe ayant servi à faire bouillir le lait
- Placer la russe sur un feu doux et remuer sans discontinuer
- Retirer la crème du feu lorsqu'elle a atteint une consistance nappante
- Passer la crème au chinois étamine dans 1 calotte
- Égoutter soigneusement la gélatine et l'incorporer à la crème anglaise
- Refroidir la crème très rapidement

4 Monter la crème fleurette (8 min)

5 Terminer l'appareil à bavarois (5 min)
- Incorporer délicatement à l'aide d'une petite écumoire la crème fouettée à la crème anglaise collée et refroidie

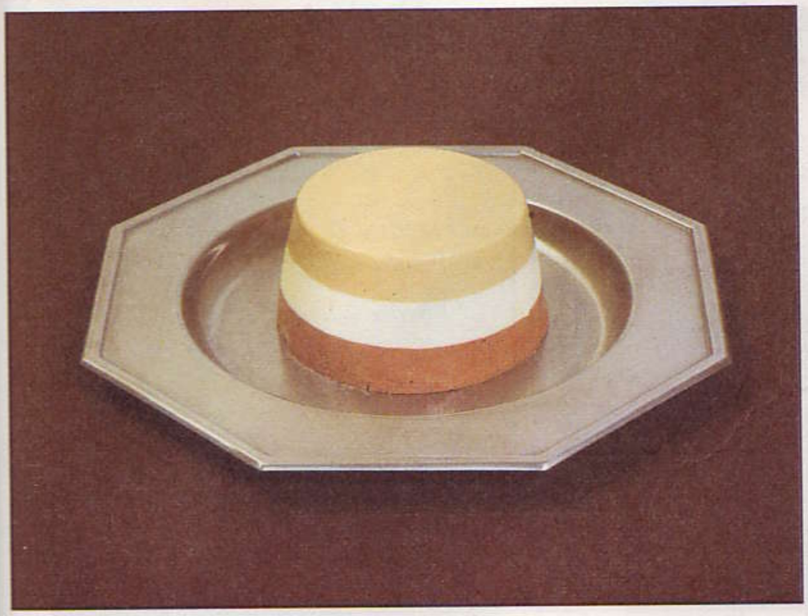
6 Confectionner les bavarois (15 min)
- Diviser en trois parties l'appareil à bavarois
- Prévoir une quantité plus importante pour le chocolat (le moule à charlotte est légèrement évasé, au démoulage la base du moule présente une surface plus large)
- Parfumer une partie de l'appareil avec de l'extrait de café
- Verser l'appareil dans le moule et faire prendre en enceinte réfrigérée
- Parfumer une autre partie de l'appareil avec quelques gouttes d'extrait de vanille
- Verser l'appareil à la vanille sur celui au café et faire prendre à nouveau en enceinte réfrigérée
- Faire dissoudre le cacao, ou la couverture et parfumer le restant de l'appareil
- Finir de remplir les moules avec le bavarois chocolaté
- Couvrir d'un film plastique alimentaire et réserver en enceinte réfrigérée pendant une heure au minimum

7 Dresser les bavarois (5 min)

CAP	*HP*	BEP	*C*	BTH	*HP*	K 114

ANNÉ

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*

PRÉSENTATION

- *Tremper rapidement le moule dans de l'eau chaude*
- *Démouler soigneusement le bavarois sur le plat de service*
- *Décorer éventuellement et très sobrement le bavarois avec de la crème Chantilly*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la crème anglaise***
- ***Confection de la crème fouettée***
- ***Réalisation d'un appareil à bavarois à la crème***

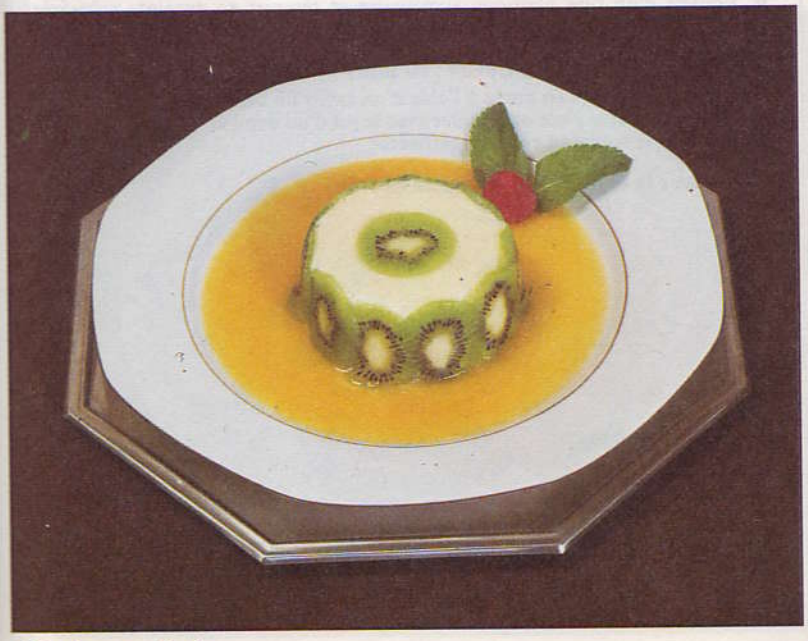
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	21	23	5
kJ % énergétique	356 27 %	874 66 %	85 7 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1315 kJ (315 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Miroir aux kiwis.

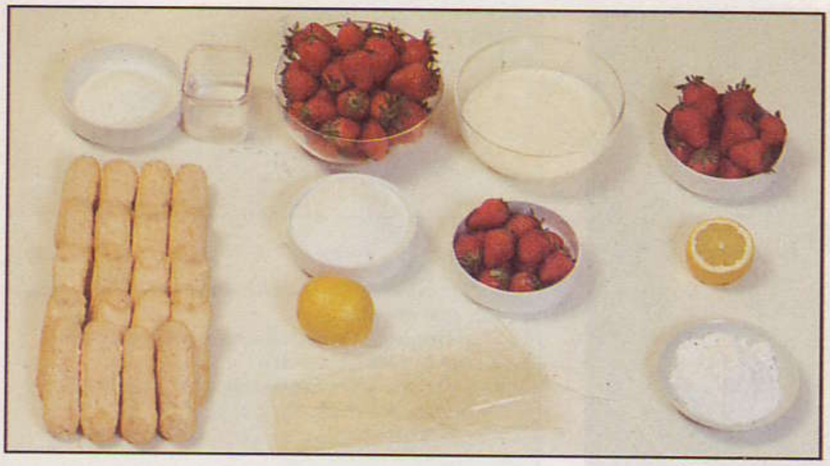
PLATS SIMILAIRES

- Bavarois religieuse
- Bavarois Clermont
- Bavarois praliné
- « Riz à l'Impératrice »

REMARQUES

CHARLOTTE AUX

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis ou 1 mixeur,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 planche à découper,*
- *1 moule à charlotte.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 petite russe*
  ou
  1 petite sauteuse.

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
APPAREIL A BAVAROIS AUX FRUITS		
• fraises	kg	0,400
• sucre	kg	0,300
• eau	l	0,10
• citron (jus)	pièce	1
• gélatine	feuille	8 à 10
• crème fleurette	l	0,40
GARNITURE		
• fraises (petites)	kg	0,100
CHEMISAGE		
• biscuits à la cuiller	pièce	20
• eau	l	0,10
• sucre	kg	0,100
• liqueur de fraises	l	0,04
COULIS DE FRAISES		
• fraises	kg	0,200
• sucre glace	kg	0,080
• citron (jus)	pièce	1/2

Durée moyenne de préparation :	1 h

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner l'appareil à bavarois aux fraises (15 min)
- Tremper à l'eau froide la gélatine
- Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre et le jus d'un demi-citron
- Laver, équeuter et réduire les fraises en purée
- Ajouter la gélatine bien égouttée dans le sirop
- Réunir la purée de fraises et le sirop collé dans une grande calotte en acier inoxydable
- Laver, équeuter et égoutter soigneusement les fraises de la garniture
- Les ajouter à l'appareil

3 Chemiser le moule (10 min)
- Confectionner un sirop avec l'eau et le sucre
- Le détendre avec une liqueur à base de fraises
- Parer légèrement les biscuits
- Imbiber les biscuits avec le sirop, puis chemiser en rosace le fond du moule et le bord, en chevauchant les biscuits

4 Terminer l'appareil à bavarois (10 min)
- Monter la crème fleurette sur de la glace
- Incorporer délicatement la crème à l'appareil, à l'aide d'une petite écumoire

5 Emplir le moule (5 min)
- Emplir le moule chemisé avec l'appareil à bavarois
- Couvrir d'un film plastique alimentaire et réserver en enceinte réfrigérée pendant 2 heures au minimum

6 Préparer le coulis de fraises (10 min)
- Réduire les fraises en purée à l'aide d'un tamis fin ou d'un mixeur
- Ajouter le sucre glace et aciduler avec le jus d'un demi-citron
- Réserver le coulis en enceinte réfrigérée

7 Dresser la charlotte aux fraises (5 min)

FRAISES

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	K 115

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Plonger le moule quelques secondes dans de l'eau chaude*
- *Démouler la charlotte délicatement sur le plat de service*
- *Verser un cordon de coulis autour de la charlotte*
- *Dresser le reste du coulis en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'un sirop***
- ***Confection de la crème fouettée***
- ***Réalisation d'un appareil à bavarois aux fruits***

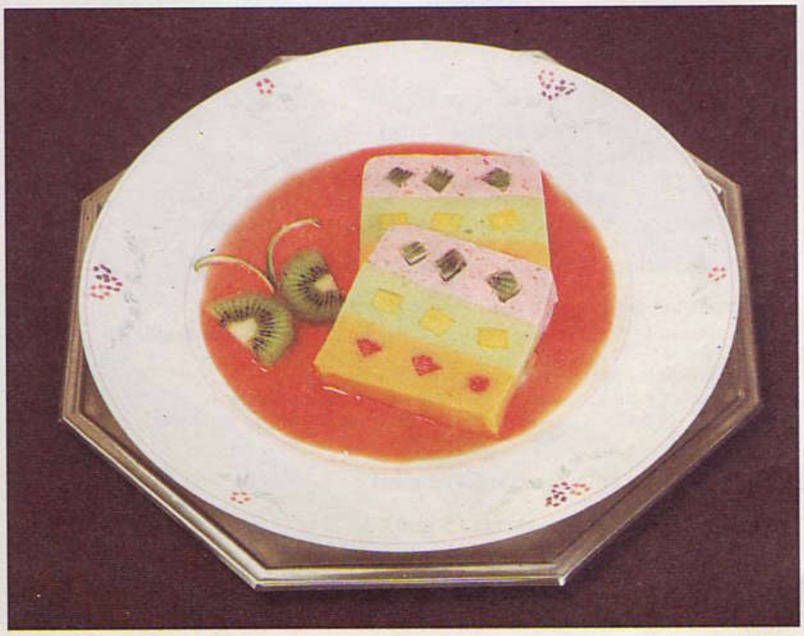
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	80	20	2
kJ % énergétique	1360 63 %	760 35 %	35 2 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2155 kJ (515 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Terrine de fruits au coulis de fraises.

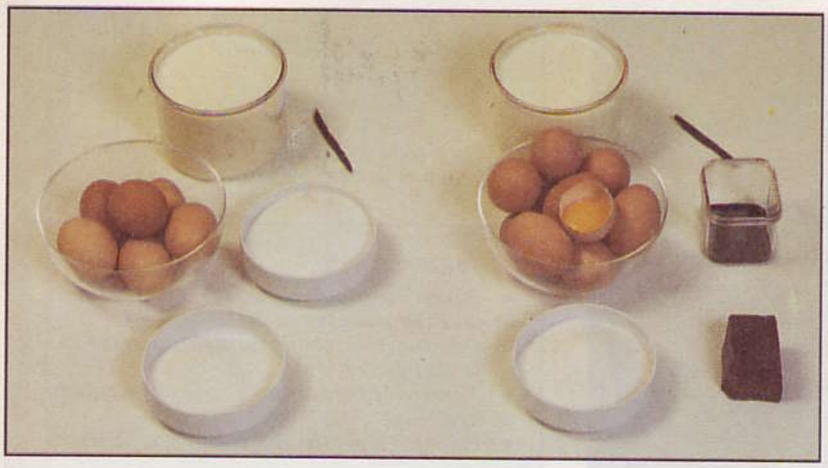
PLATS SIMILAIRES

- Charlotte aux framboises
- Charlotte aux poires
- Charlotte aux abricots
- Charlotte aux nectarines
- Miroir au cassis

REMARQUES

I. CRÈME RENVERSÉE AU
II. POTS DE CRÈME

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 grandes calottes,*
- *1 ramequin,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 moules à charlotte,*
  ou
  2 grands ramequins,
- *1 russe moyenne,*
- *1 poêlon à sucre,*
- *1 plaque à bain-marie,*
- *8 pots à crème,*
- *1 russe moyenne,*
- *1 plaque à bain-marie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
I		
APPAREIL A CREME PRISE SUCRÉ		
• lait	l	1
• œufs (entiers)	pièce	6
• sucre semoule	kg	0,200
• vanille	gousse	1/2
Caramel :		
• sucre semoule	kg	0,140
• eau	l	PM
II		
APPAREIL A POTS DE CREME		
• lait	l	1
• œufs (jaunes)	pièce	10
• sucre semoule	kg	0,200
Parfums :		
• vanille	gousse	1/2
• café (extrait liquide)	l	PM
• cacao ou couverture	kg	0,040

Durée moyenne de préparation : • crème caramel : • pots de crème :	 40 min 30 min
Durée moyenne de cuisson : • crème caramel : • pots de crème :	 30 à 35 min 25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

A. Confection des crèmes caramel

2 Confectionner le caramel (8 min)
- Réunir l'eau et le sucre dans un poêlon, porter à l'ébullition, essuyer de temps en temps les parois du poêlon à l'aide d'un pinceau humidifié
- Arrêter la cuisson du caramel lorsqu'il commence à prendre une teinte brune légèrement prononcée

3 Chemiser les moules avec le caramel (2 min)
- Verser le caramel immédiatement dans les moules et les chemiser uniformément

4 Confectionner l'appareil à crème prise sucré (15 min)
- Mettre le lait à bouillir avec la 1/2 gousse de vanille
- Blanchir les œufs entiers avec le sucre dans une calotte en inox
- Verser le lait bouillant sur les œufs blanchis en remuant à l'aide d'un fouet
- Passer l'appareil au chinois étamine et écumer soigneusement

5 Marquer les crèmes caramel en cuisson (5 min)
- Tapisser le fond d'une plaque allant au four avec une feuille de papier sulfurisé
- Emplir les moules caramélisés avec l'appareil
- Disposer les moules dans la plaque
- Mouiller à mi-hauteur des moules avec de l'eau bouillante
- Cuire les crèmes caramel au bain-marie et au four à 180 °C pendant 30 à 35 min
- S'assurer de leur cuisson, les débarrasser puis les réserver au frais jusqu'à leur complet refroidissement

B. Confection des pots de crème

1 Confectionner l'appareil (15 min)
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre
- Verser progressivement le lait bouilli et légèrement refroidi
- Mélanger à l'aide d'un petit fouet et écumer soigneusement
- Parfumer l'appareil soit à la vanille, soit au café, soit au chocolat
- Emplir soigneusement les pots
- Retirer délicatement la mousse si nécessaire

2 Marquer les pots de crème en cuisson (5 min)
- Tapisser le fond d'une plaque allant au four avec une feuille de papier sulfurisé
- Disposer les pots de crème dans la plaque
- Mouiller à mi-hauteur des pots avec de l'eau bouillante
- Cuire les pots de crème à couvert au four à 180 °C pendant 25 à 30 min environ

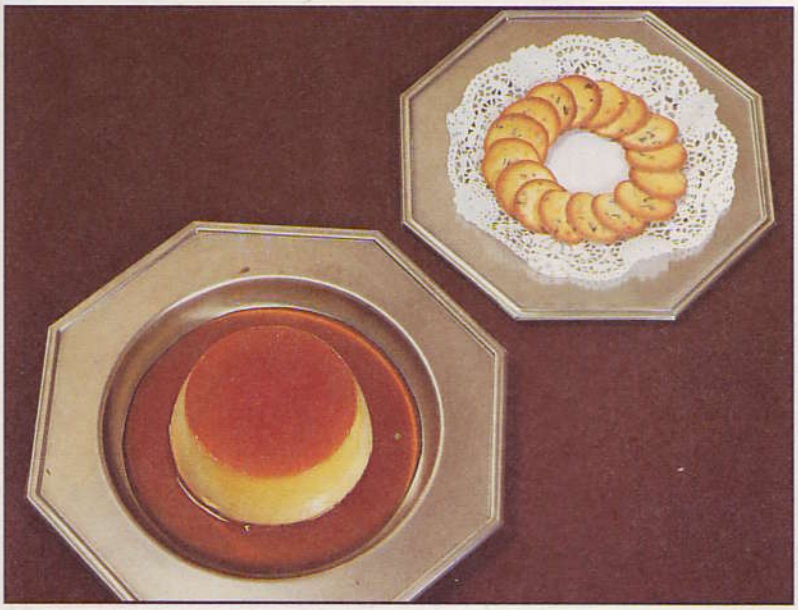
6 Dresser les crèmes caramel (5 min)

7 Dresser les pots de crème (5 min)

…U CARAMEL et
…afé, vanille, chocolat)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	K 116

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

A. Crème caramel

- *1 grand plat rond*

B. Pots de crème

- *1 plat rond*
- *1 papier dentelle rond*

PRÉSENTATION

A. Crème caramel

- *Décoller la crème à l'aide d'un couteau d'office, en longeant la paroi du moule*
- *Renverser la crème dans le plat de service et répartir uniformément le caramel autour*

B. Pots de crème

- *Essuyer soigneusement les pots et les disposer sur le plat de service recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'un appareil à crème prise sucré***
- ***Cuisson du sucre***
- ***Confection d'un appareil à pots de crème***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	44	8	9
kJ % énergétique	748 62 %	304 25 %	153 13 %

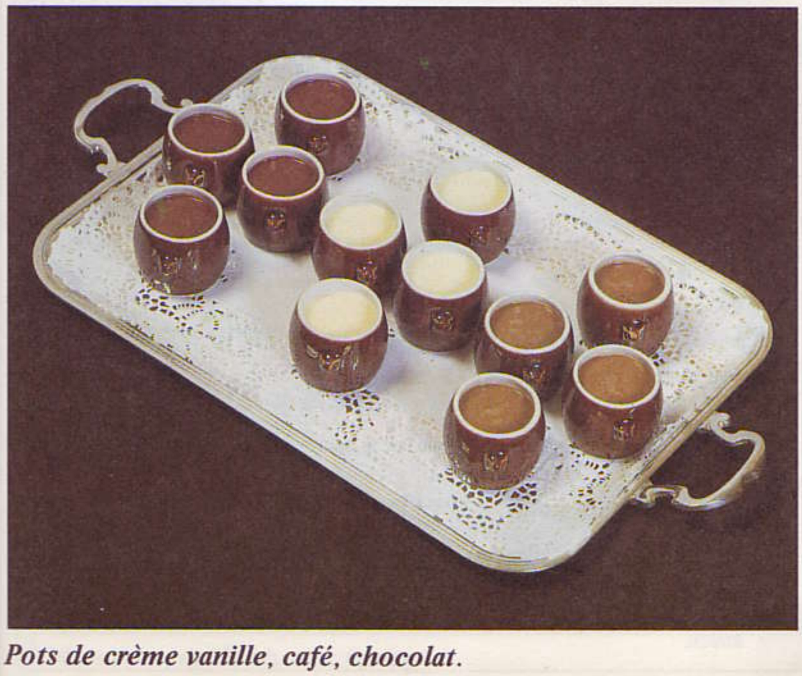
Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1200 kJ (290 kcal)

PLATS SIMILAIRES

- Crème Opéra
- Crème Viennoise
- Crème Florentine
- Crème beau-rivage
- Pots de crème au citron
- Pots de crème à la noix de coco

REMARQUES



Pots de crème vanille, café, chocolat.

FRUITS CON

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 chinois étamine,*
- *2 calottes moyennes,*
- *1 moule à manqué*
  ou
  1 moule en couronne.

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 sauteuse moyenne,*
- *1 couvercle,*
- *2 petites sauteuses.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
RIZ AU LAIT		
• lait	l	1
• sel fin		PM
• vanille	gousse	1/2
• riz	kg	0,200
Liaison :		
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,140
Fruits confits (facultatif)	kg	0,080
Beurre (pour les moules)	kg	0,020
GARNITURE		
• abricots au sirop	oreillons	16
ou		
poires (8 pièces de 150 g)	kg	1,200
• citron	pièce	1
Sirop :		
• eau	l	0,80
• sucre semoule	kg	0,800
• citron	pièce	1/2
• vanille (facultatif)	gousse	1/2
FINITION		
• nappage blond	kg	0,160
DÉCOR		
• angélique	kg	0,020
• bigarreaux	kg	0,020
SAUCE ABRICOTS		
• confiture d'abricots	kg	0,160
• kirsch	l	0,04

Durée moyenne de préparation :	1 h 5 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture (poires)	 25 à 30 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Blanchir le riz (5 min)
- Laver soigneusement le riz dans un chinois et l'égoutter
- Le mettre dans une russe, mouiller à l'eau froide
- Porter à l'ébullition et le laisser blanchir (crever) durant une minute
- Rafraîchir le riz puis l'égoutter

3 Marquer le riz au lait en cuisson (5 min)
- Faire bouillir le lait avec la vanille et une pincée de sel fin
- Ajouter le riz en pluie et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Couvrir le récipient et cuire le riz au four à 180 °C pendant 25 à 30 minutes

3 Confectionner le sirop (5 min)
- Réunir dans une russe le sucre semoule, l'eau, les zestes de citron et la vanille
- Porter à l'ébullition et écumer si nécessaire

4 Préparer les fruits (10 min)
- Éplucher, citronner et évider les poires à l'aide d'une cuillère à pommes noisettes ou
  Égoutter et réserver les abricots

5 Pocher les poires (5 min)
- Maintenir les poires en immersion dans le sirop, couvrir d'un papier sulfurisé et laisser pocher de 15 à 20 minutes suivant le degré de maturité des poires

6 Confectionner la liaison (5 min)
- Blanchir les 4 jaunes d'œufs avec le sucre

7 Lier le riz (5 min)
- S'assurer de sa cuisson et ajouter progressivement la liaison en remuant délicatement à l'aide d'une spatule en bois
- Porter à nouveau le riz à l'ébullition pendant quelques secondes et le débarrasser dans un moule à manqué beurré ou dans un moule en couronne
- Laisser tiédir le riz

8 Préparer le nappage blond (3 min)
- Chauffer le nappage dans une petite sauteuse, le détendre si nécessaire

9 Préparer la sauce abricots (5 min)
- Chauffer doucement la confiture d'abricots, la détendre si nécessaire, puis la passer au chinois étamine
- Ajouter un peu de kirsch et réserver la sauce abricots à couvert au bain-marie

10 Dresser les fruits condé (12 min)

Remarque :
- *Il est d'usage d'ajouter au riz, un salpicon de fruits confits macérés dans du kirsch.*

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	K 117

RESPONSABLE: Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Chaufferlégèrement le moule et démouler le riz sur le plat de service*
- *Disposer les fruits pochés bien égouttés*
- *Napper (lustrer) soigneusement et uniformément le riz et les fruits avec le nappage bouillant*
- *Décorer harmonieusement avec les fruits confits*
- *Servir la sauce abricots en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection du riz au lait***
- ***Confection d'un sirop***
- ***Pochage des fruits***
- ***Réalisation d'un entremets "chaud" de cuisine***
- ***Confection de la sauce abricots***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	105	8	8
kJ % énergétique	1785 80 %	304 14 %	136 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines
: minéraux
: fibres

Apports énergétiques par portion : 2275 kJ (545 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Assortiment de riz aux fruits.

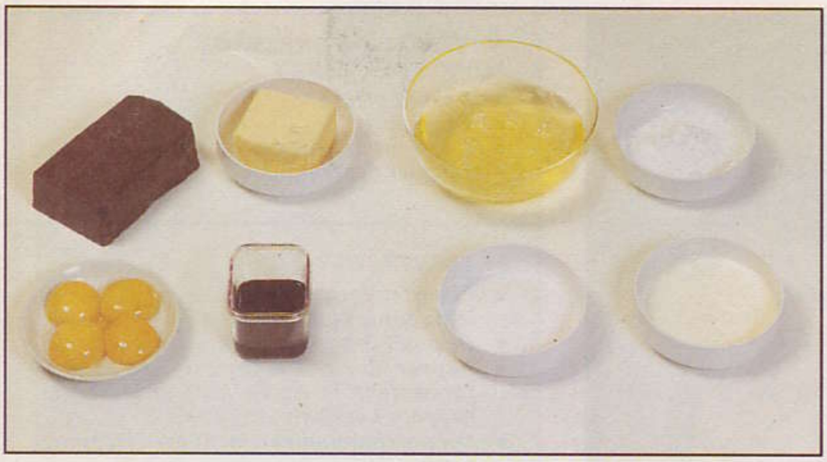
PLATS SIMILAIRES

- Riz au lait
- Gâteau de riz au caramel
- Abricots andalouse
- Ananas créole
- Poires Impératrice

REMARQUES

MOUSSE AU CH

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 grande calotte,*
- *1 bassin à blancs,*
- *1 fouet à blancs.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 petit bain-marie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• chocolat à cuire	kg	0,250
• beurre	kg	0,100
• œufs (jaunes)	pièce	4
• œufs (blancs)	pièce	6
• sucre semoule	kg	0,040
DÉCOR (facultatif)		
• crème fleurette	l	0,04
• sucre glace	kg	0,010

Durée moyenne de préparation :	30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la mousse au chocolat (15 min)
- Concasser le chocolat, le mettre dans un bain à sauce
- Le faire fondre doucement au bain-marie
- Incorporer le beurre en parcelles et mélanger jusqu'à consistance de pommade lisse et homogène, à l'aide d'une spatule en bois
- Ajouter les jaunes d'œufs hors du feu et mélanger délicatement
- Monter les blancs en neige ferme en incorporant au cours de l'opération, du sucre semoule

Remarque :
- *Les blancs légèrement meringués se maintiennent mieux.*

3 Terminer la mousse au chocolat (5 min)
- Verser l'appareil progressivement sur les blancs montés en remuant délicatement à l'aide d'une petite écumoire

Remarque :
- *Il est d'usage parfois d'ajouter à la mousse au chocolat, soit de la crème fouettée soit de la gélatine.*

4 Dresser la mousse au chocolat (5 min)

OCOLAT

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grande jatte*
- *1 plat rond*
- *1 papier dentelle*

ou

- *4 coupes individuelles*
- *1 plat rond*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Dresser la mousse au chocolat dans une jatte ou en coupes individuelles.*
- *On peut prévoir pour la présentation soit un motif décoratif avec de la crème fouettée, légèrement sucrée, soit du chocolat râpé en copeaux, saupoudré de sucre glace.*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'une meringue***
- ***Confection d'un entremets froid de cuisine***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	25	22	5
kJ % énergétique	425 32 %	835 62 %	85 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1345 kJ (320 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Mousse aux deux chocolats.

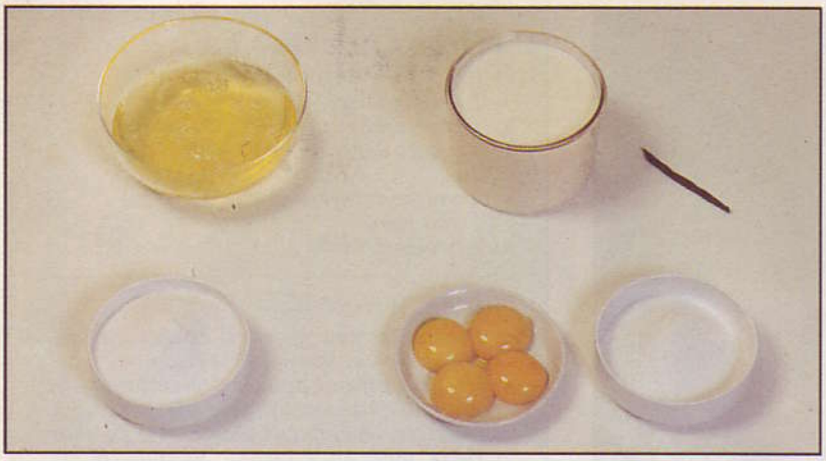
PLATS SIMILAIRES

- Mousse au café
- Mousse au chocolat blanc
- Mousse au chocolat blanc à l'orange
- Marquise au chocolat

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

ŒUFS A LA NEI



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 bassin à blancs,*
- *1 fouet à blancs,*
- *1 plaque à débarrasser,*
- *2 calottes,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand sautoir ou 1 rondeau plat,*
- *1 petite russe.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
MERINGUE		
• œufs (blancs)	pièce	8
• sel fin		PM
• sucre semoule	kg	0,200
CREME ANGLAISE		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• vanille	gousse	1/2

Durée moyenne de préparation :	50 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	2 à 2 min 30

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)

- Matériels de réalisation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la meringue ordinaire (10 min)

- Réunir dans un bassin, les blancs et une pincée de sel
- Casser les blancs à l'aide d'un fouet, puis les monter
- Serrer les blancs rapidement
- Ajouter en pluie le sucre, à l'aide d'une petite écumoire

Remarque :

- *Sucrer légèrement les blancs en cours de réalisation.*

3 Cuire la meringue ordinaire (15 min)

- Faire bouillir le lait légèrement sucré
- Façonner en forme d'œuf, la meringue, à l'aide de deux cuillères
- Pocher dans le lait frémissant durant 1 minute
- Retourner les œufs à la neige et terminer la cuisson pendant 1 minute également
- Égoutter et réserver dans une plaque munie d'un papier absorbant (les œufs à la neige peuvent être pochés dans de l'eau)

4 Réaliser la crème anglaise (15 min)

- Récupérer le lait ayant servi à la cuisson des œufs à la neige, le passer au chinois étamine
- Compléter la quantité nécessaire de lait pour compenser l'évaporation
- Refaire bouillir le lait dans une russe, ajouter une 1/2 gousse de vanille fendue en deux, laisser infuser
- Clarifier les œufs
- Blanchir dans une calotte en inox les jaunes d'œufs et le sucre, en remuant à l'aide d'une spatule en bois
- Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis ; mélanger
- Remettre dans la russe et cuire la crème
- Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule
- Passer la crème au chinois étamine et la refroidir le plus rapidement possible en la vannant fréquemment

Remarque :

- *En aucun cas la crème ne doit bouillir, la crème anglaise ainsi préparée doit être conservée à + 3 °C et utilisée de préférence dans la journée.*

5 Dresser les œufs à la neige (5 min)

IGE

RESPONSABLE: Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grande vasque ou 1 grande jatte*
- *1 plat rond*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Emplir à moitié de sa hauteur une grande vasque avec la crème anglaise*
- *disposer délicatement les œufs à la neige en rosace*
- *Placer la vasque sur un dessous-de-plat recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'une meringue ordinaire***
- ***Confection de la crème anglaise***
- ***Façonnage et pochage des œufs à la neige***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	44	5	7
kJ % énergétique	748 66 %	265 23 %	119 11 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1135 kJ (270 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Ile flottante au caramel.

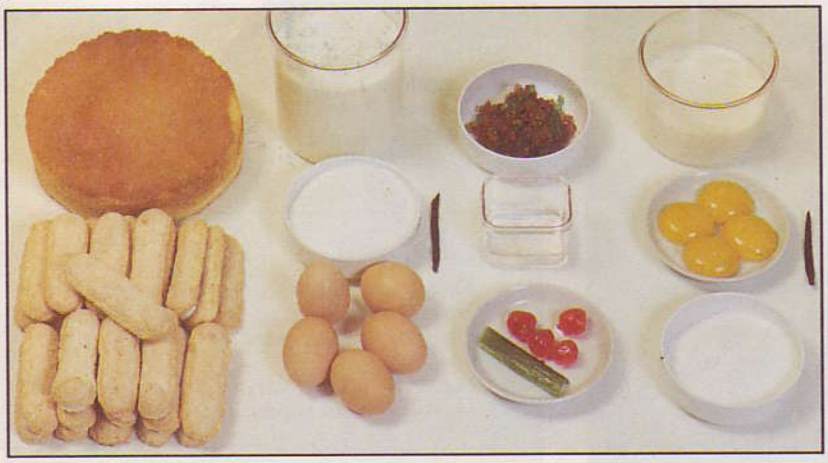
PLATS SIMILAIRES

- Œufs à la neige au caramel
- Œufs à la neige pralinés
- Œufs à la neige moscovite
- Mousse au chocolat à la neige
- Œufs à la neige Réjane

REMARQUES

PUDDING DIP[O]

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 plaque à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 grand moule à charlotte ou 1 grand ramequin,*
- *2 russes moyennes,*
- *1 caisse à bain-marie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• biscuits à la cuillère	kg	0,200
ou		
génoise :		
• œufs (entiers)	pièce	3
• sucre semoule	kg	0,100
• farine	kg	0,100
APPAREIL A CREME PRISE SUCRÉ		
• lait	l	0,75
• œufs (entiers)	pièce	5
• sucre semoule	kg	0,150
• vanille	gousse	1/2
GARNITURE		
• fruits confits en cubes	kg	0,100
• kirsch	l	0,02
DÉCOR		
• angélique	kg	0,010
• bigarreaux	kg	0,010
CREME ANGLAISE		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• vanille	gousse	1/4
• kirsch	l	0,02

Durée moyenne de préparation :	1 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	1h15 à 1h20

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner l'appareil à crème prise sucré (15 min)
- Mettre le lait à bouillir avec une demi-gousse de vanille
- Blanchir les œufs entiers avec le sucre
- Verser le lait bouillant sur le mélange
- Le passer au chinois étamine et écumer soigneusement

3 Réaliser la crème anglaise (15 min)
- Mettre le lait à bouillir avec une demi-gousse de vanille
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre
- Verser progressivement une partie du lait bouillant sur les jaunes blanchis
- Remettre l'appareil dans la russe et cuire la crème anglaise jusqu'à la nappe
- La passer au chinois étamine dans une calotte et la parfumer avec un peu de kirsch et vanner la crème pendant son refroidissement

4 Mettre à macérer le salpicon de fruits confits dans du kirsch (2 min)

5 Chemiser le moule (10 min)
- Disposer dans le fond du moule un rond de papier sulfurisé
- Parer légèrement les biscuits et chemiser le fond du moule en rosace, puis, les parois, en chevauchant légèrement les biscuits

6 Emplir les moules (5 min)
- Ajouter un peu de fruits confits au fond du moule, puis quelques morceaux de biscuits
- Verser un peu d'appareil et laisser imbiber durant quelques minutes
- Alterner à nouveau les fruits confits, les biscuits et l'appareil à crème prise

7 Marquer le pudding en cuisson (3 min)
- Placer une feuille de papier sulfurisé au fond d'une plaque allant au four
- Disposer le pudding dans la plaque
- Verser de l'eau bouillante à mi-hauteur du moule
- Cuire le pudding au four à 180 °C pendant 1h15 à 1h20

8 Débarrasser le pudding (2 min)
- S'assurer de sa cuisson et le faire refroidir rapidement

9 Dresser le pudding (3 min)

Remarque :
- *Le pudding peut être réalisé à partir d'une génoise.*

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	K 120

POMATE

RESPONSABLE: Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION
- *Démouler le pudding sur le plat de service*
- *Décorer harmonieusement avec l'angélique et les bigarreaux*
- *Verser autour du pudding un cordon de crème anglaise*
- *Dresser le reste de crème en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection d'un appareil à crème à prise sucré***
- ***Réalisation et cuisson d'un entremets chaud de cuisine***
- ***Confection d'une génoise***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	63	12	12
kJ % énergétique	1071 62 %	456 26 %	204 12 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1730 kJ (415 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Pudding de cabinet.

PLATS SIMILAIRES

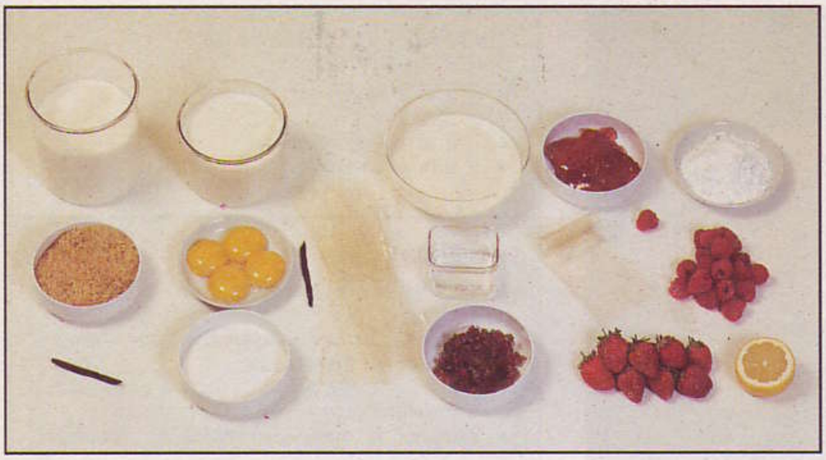
- Crème caramel
- Bred and butter pudding
- Castard pudding

REMARQUES

RIZ A L'IMPÉRAT

Coulis de fruits rouges

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 ramequin,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 tamis fin ou 1 mixeur.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne avec couvercle,*
- *1 sauteuse moyenne ou 1 russe moyenne,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
RIZ AU LAIT		
• lait	l	0,75
• sel fin		PM
• riz	kg	0,150
• vanille	gousse	1/2
APPAREIL A BAVAROIS		
• lait	l	1/2
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,150
• vanille	gousse	1/2
• gélatine	feuille	6 à 7
• crème fleurette	l	0,30
• fruits confits en cubes	kg	0,100
• kirsch	l	0,04
CHEMISAGE		
• gelée de groseille	kg	0,04
• gélatine	feuille	1
COULIS DE FRUITS ROUGES		
• fraises	kg	0,100
• framboises	kg	0,100
• sucre glace	kg	0,080
• citron	pièce	1/2

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Blanchir le riz (5 min)
- Laver soigneusement le riz dans un chinois et l'égoutter
- Le mettre dans une russe, mouiller à l'eau froide
- Porter à l'ébullition et le laisser blanchir (crever) durant une minute
- Rafraîchir le riz puis l'égoutter

3 Marquer le riz en cuisson (5 min)
- Faire bouillir le lait avec une 1/2 gousse de vanille et une pincée de sel fin
- Ajouter le riz en pluie et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition
- Couvrir puis cuire le riz au four à 180 °C pendant 20 à 25 min

4 Mettre les feuilles de gélatine à tremper (5 min)

5 Macérer les fruits confits dans le kirsch (5 min)

6 Confectionner la crème anglaise (15 min)
- Mettre le lait à bouillir avec une demi-gousse de vanille
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre semoule
- Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis et mélanger
- Verser l'appareil dans la russe et cuire doucement la crème anglaise jusqu'à la « nappe »
- La passer au chinois étamine dans une calotte en acier inoxydable
- Incorporer la gélatine bien égouttée et vanner pendant le refroidissement

7 Chemiser le fond du moule avec la gelée de groseille (5 min)
- Faire bouillir la gelée de groseille
- La passer au chinois étamine, vérifier la couleur et ajouter une feuille de gélatine trempée à l'eau froide au préalable

8 Débarrasser le riz (5 min)
- S'assurer de sa cuisson et le débarrasser dans une grande calotte en acier inoxydable
- Refroidir le riz le plus rapidement possible sur de la glace

9 Terminer « l'appareil à bavarois » (15 min)
- Réunir le riz au lait et la crème anglaise collée
- Ajouter le salpicon de fruits confits macérés
- Monter la crème et l'incorporer délicatement à l'aide d'une petite écumoire

10 Mouler le riz (5 min)
- Emplir le moule et réserver le riz à l'Impératrice en enceinte réfrigérée pendant 2 heures au minimum

11 Confectionner le coulis de fruits rouges (10 min)
- laver et équeuter les fraises, les égoutter
- Laver et égoutter les framboises
- Réduire les fruits en purée à l'aide d'1 tamis fin ou d'un mixeur
- Ajouter le sucre glace et le jus d'un demi-citron
- Réserver le coulis sur glace en enceinte réfrigérée

12 Dresser le riz (5 min)

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	K 121

RESPONSABLE: Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION
- *Tremper le moule durant quelques secondes dans de l'eau tiède, l'essuyer et démouler le riz à l'Impératrice sur un grand plat rond*
- *Disposer un cordon régulier de coulis autour du riz*
- *Dresser le reste du coulis en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection du riz au lait***
- ***Confection de la crème anglaise***
- ***Confection de la crème fouettée***
- ***Confection d'un appareil à bavarois***
- ***Réalisation d'un entremets froid de cuisine***
- ***Confection d'un coulis de fruits frais***

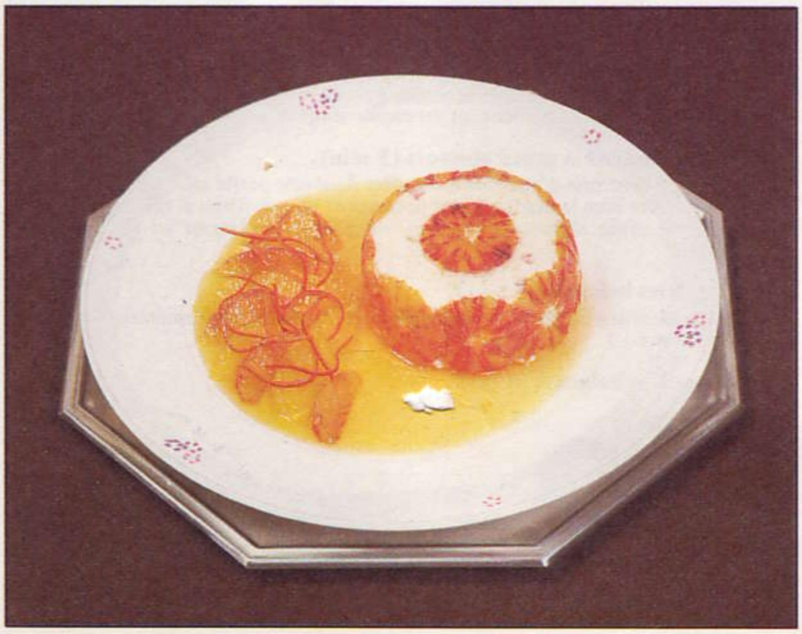
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	58	22	9
kJ % énergétique	986 50 %	836 42 %	153 8 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1975 kJ (470 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Pudding de riz aux oranges sanguines.

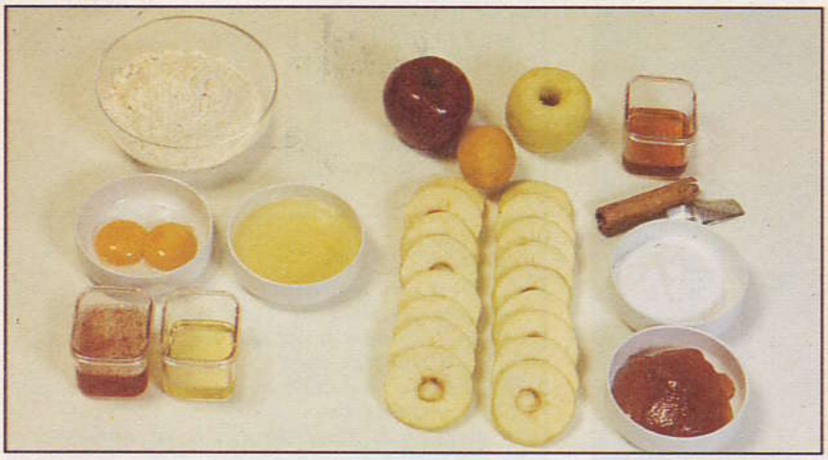
PLATS SIMILAIRES

- Gâteau de riz maltais
- Couronne de riz Palerme
- Riz à la sicilienne
- Tulipes de poires Joséphine

REMARQUES

BEIGNETS DE P

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 calottes,*
- *1 bassin à blancs,*
- *1 fouet à blancs,*
- *1 planche à découper,*
- *1 vide-pomme,*
- *1 tamis.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 friteuse,*
- *1 araignée.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• pommes	kg	1,200
• citron	pièce	1
• sucre semoule	kg	0,080
• cannelle		PM
• calvados	l	0,08
PATE A FRIRE		
• farine	kg	0,200
• œufs (jaunes)	pièces	2
• sel fin	kg	0,004
• bière	l	0,20
• huile	l	0,04
• œufs (blancs)	pièces	3
FINITION		
• sucre glace	kg	0,040
SAUCE ABRICOTS		
• confiture d'abricots	kg	0,140
• eau et sirop de la marinade		PM
FRITURE		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 10 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	1 à 1 min 30

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte à frire (10 min)
- Tamiser la farine
- Disposer la farine en fontaine dans une calotte
- Ajouter le sel, les jaunes d'œufs clarifiés et la bière, au centre
- Délayer à l'aide d'une spatule en bois, les éléments liquides en incorporant progressivement de petites quantités de farine
- Verser un peu d'huile en surface pour éviter le dessèchement au contact de l'air
- Réserver dans un endroit frais

3 Préparer les pommes (10 min)
- Éplucher, évider et citronner les pommes
- Couper des tranches régulières de 1 cm d'épaisseur
- Disposer les tranches dans une plaque à débarrasser
- Saupoudrer les tranches de sucre semoule d'un peu de cannelle râpée et arroser de calvados
- Retourner les tranches pour bien les imprégner
- Réserver au frais

4 Terminer la pâte à frire (10 min)
- Réunir dans un bassin, les blancs d'œufs et un peu de sel fin
- Casser les blancs à l'aide d'un fouet
- Monter plus rapidement les blancs, et les serrer très fermes
- Incorporer les blancs délicatement à la pâte à l'aide d'une petite écumoire

5 Marquer les beignets en cuisson (20 min)
- Égoutter soigneusement les tranches de pommes
- Les enrober de pâte à frire, et les plonger dans un bain de friture à 180 °C pendant une quarantaine de secondes sur chaque face
- Les égoutter soigneusement sur du papier absorbant

6 Confectionner la sauce abricots (5 min)
- Mettre la confiture d'abricots à chauffer dans une petite sauteuse
- La détendre avec la marinade des pommes et un peu d'eau si nécessaire
- Passer la sauce abricots au chinois étamine et la réserver au chaud et à couvert

7 Glacer les beignets (6 min)
- Saupoudrer les beignets de sucre glace et les glacer uniformément sous la salamandre

8 Dresser les beignets (4 min)

POMMES

CAP	C	BEP	O	BTH	O	K 122

RESPONSABLE : Rôtisseur (entremétier, pâtissier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle (facultatif)*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION
- *Disposer les beignets en couronne sur le plat de service*
- *Dresser la sauce abricot au Calvados en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte à frire***
- ***Confection d'un entremets chaud de cuisine***
- ***Réalisation d'un glaçage***
- ***Confection de la sauce abricots***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	57	20	5
kJ % énergétique	969 53 %	760 42 %	85 5 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1815 kJ (435 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Beignets glacés aux deux sauces.

PLATS SIMILAIRES

- Brochette de fruits au coulis de fruits rouges
- Beignets d'ananas crème au kirsch
- Beignets de banane sauce au rhum
- Beignets de fraises au coulis de framboises
- « Crèmes frites »

REMARQUES

CHARLOTTES AUX

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *1 grande calotte,*
- *1 planche à découper,*
- *1 vide-pomme,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 moules à charlotte,*
- *2 plaques à pâtisserie,*
- *1 grande poêle*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• pommes	kg	2
• citron	pièce	1
• beurre	kg	0,080
• mie de pain	kg	0,040
• confiture d'abricots	kg	0,080
• cannelle (facultatif)		PM
CHEMISAGE		
• pain de mie	kg	0,600
• beurre	kg	0,140
FINITION		
• nappage blond	kg	0,140
SAUCE ABRICOTS		
• confiture d'abricots	kg	0,140
• calvados	l	0,02
• eau ou sirop		PM

Durée moyenne de préparation :	1 h 25
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • garniture :	 35 à 40 min 6 à 8 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Préparer le pain de mie (20 min)
- Supprimer la croûte et la réserver afin de préserver les charlottes pendant la cuisson
- Tailler le pain de mie en tranches régulières de 3 à 4 mm d'épaisseur
- Tailler 3 tranches de pain de mie en demi-cercle du même diamètre que le fond des moules
- Les diviser en quatres secteurs réguliers puis passer les parures au tamis
- Réserver la mie de pain tamisée pour la garniture
- Tailler le reste du pain en rectangles de 3 cm de largeur et de la hauteur du moule et dont la base sera légèrement plus étroite que le haut

3 Chemiser les moules (15 min)
- Faire fondre le beurre dans une petite sauteuse
- Tremper les « secteurs » de pain de mie dans le beurre fondu et chemiser le fond des moules en rosace
- Tremper ensuite les rectangles et chemiser les parois des moules en chevauchant légèrement les tranches

4 Préparer les pommes (15 min)
- Éplucher, citronner les pommes et éliminer les péricarpes et les pépins à l'aide d'un vide-pomme
- Les couper en quartiers puis les émincer en lamelles de 2 mm d'épaisseur

5 Faire sauter les pommes (12 min)
- Sauter les pommes dans une grande poêle avec le beurre
- Les maintenir fermes et légèrement colorées
- Sucrer avec 80 g de confiture d'abricots
- Saupoudrer d'un peu de mie de pain afin de résorber partiellement l'humidité
- Parfumer éventuellement avec un peu de cannelle et de zeste de citron râpé

6 Garnir les moules (5 min)
- Emplir les moules en dôme et les tasser légèrement

7 Marquer les charlottes en cuisson (3 min)
- Recouvrir les charlottes avec un disque de croûte de pain de mie et les cuire au four à 200 °C sur une plaque doublée pendant 35 à 40 min environ
- Sortir les charlottes du four et les laisser reposer quelques instants afin qu'elles puissent se tasser

8 Confectionner la sauce abricots (5 min)
- Chauffer la confiture d'abricots et la détendre légèrement avec un peu de sirop et de calvados puis la passer au chinois étamine
- La réserver au chaud au bain-marie

9 Dresser les charlottes (5 min)

CAP	HP	BEP	C	BTH	HP	K 123

POMMES

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Dresser la charlotte sur le plat de service*
- *L'abricoter soigneusement*
- *Disposer un cordon de sauce abricots autour de la charlotte*
- *Essuyer soigneusement le bord du plat*
- *Dresser le reste de sauce en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Chemisage d'un moule***
- ***Cuisson d'un entremets chaud de cuisine***
- ***Confection de la sauce abricots***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	97	27	6
kJ % énergétique	1649 59 %	1026 37 %	102 4 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2780 kJ (665 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Croûte aux pommes meringuées.

PLATS SIMILAIRES

- Charlotte aux pommes et aux zestes d'orange
- Charlotte aux pommes et aux noix
- Charlotte aux pommes et aux abricots secs
- Charlotte aux poires
- Charlotte aux coings

REMARQUES

CRÊPES AU SU

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 calottes,*
- *1 ramequin,*
- *1 chinois,*
- *1 petit pochon.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *Poêles de 20 cm de ϕ.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE A CREPES		
• lait	l	0,50
• farine	kg	0,250
• œufs (entiers)	pièce	3
• sel fin	kg	0,002
• sucre semoule	kg	0,040
• beurre	kg	0,040
• beurre	kg	0,020
ou		
• huile pour la cuisson	l	0,02
FINITION		
• sucre glace	kg	0,040
ou		
sucre semoule	kg	0,020
et		
sucre glace	kg	0,020
• beurre	kg	0,010

Durée moyenne de préparation :	40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	30 à 40 second

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte à crêpes (10 min)
- Tamiser la farine
- Disposer la farine en fontaine dans une calotte en acier inoxydable
- Ajouter au centre de la fontaine le sel fin, le sucre semoule et les œufs entiers
- Mélanger délicatement à l'aide d'un fouet, les œufs et une partie de la farine
- Verser progressivement le lait en remuant sans discontinuer, la pâte doit être lisse, parfaitement homogène
- Faire fondre le beurre
- Passer au chinois étamine la pâte à crêpes dans une autre calotte en inox
- Verser le beurre fondu dans la pâte, remuer et laisser reposer

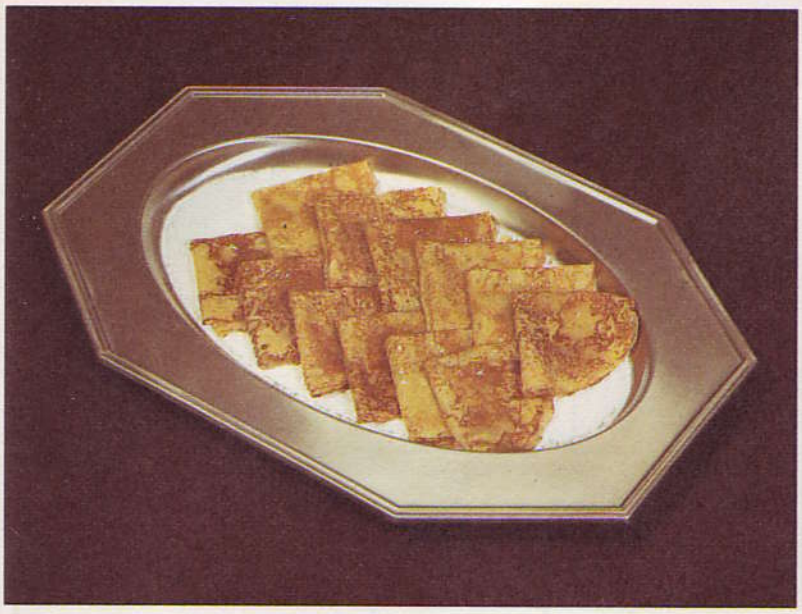
3 Cuire les crêpes (sauter) (20 min)
- Nettoyer correctement les poêles à crêpes
- Les faire chauffer, puis beurrer ou huiler très légèrement
- Verser un peu d'appareil à l'aide d'un pochon
- Répartir uniformément la pâte sur toute la surface de la poêle
- Cuire à feu moyen pendant une vingtaine de secondes
- Retourner la crêpe à l'aide d'une spatule métallique
- Cuire à nouveau l'autre face pendant une vingtaine de secondes
- Débarrasser toutes les crêpes dans le même sens, le côté le premier coloré au dessous
- Recouvrir les crêpes et les réserver au chaud

4 Dresser les crêpes (5 min)

Remarque :
- *Les crêpes peuvent être glacées sous la salamandre.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	K 124

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long ou rond*

PRÉSENTATION
- *Sucrer les crêpes sans excès avec du sucre semoule*
- *Plier les crêpes en quatre*
- *Disposer les crêpes harmonieusement sur un plat beurré*
- *Saupoudrer les de sucre glace*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte à crêpes***
- ***Cuisson d'un "entremets" chaud de cuisine***

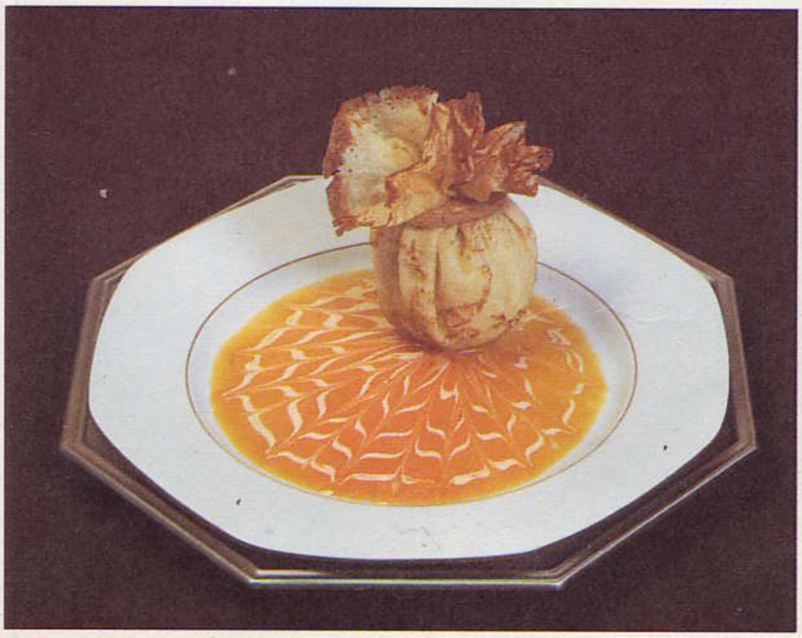
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	36	11	7
kJ % énergétique	612 53 %	418 36 %	119 11 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1150 kJ (275 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Aumônière cauchoise.

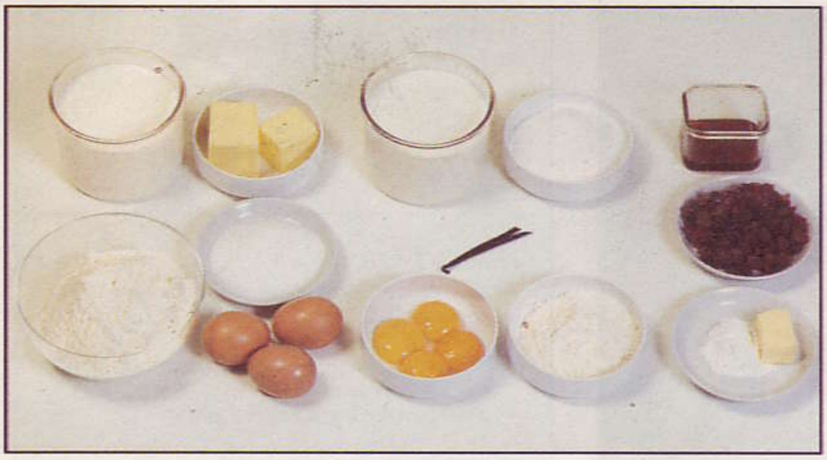
PLATS SIMILAIRES

- Crêpes flambées
- Crêpes du couvent
- Crêpes normande
- Crêpes Suzette
- Crêpes de blé noir
- Galettes de sarrasin

REMARQUES

CRÊPES FOURR

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 calottes moyennes,*
- *1 petite calotte,*
- *1 ramequin,*
- *1 chinois,*
- *1 petit pochon,*
- *1 tamis.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *2 poêles de 20 cm de ϕ.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATES A CREPES		
• lait	l	0,50
• farine	kg	0,250
• œufs entiers	pièce	3
• sel fin	kg	0,002
• sucre semoule	kg	0,040
• beurre	kg	0,040
• beurre	kg	0,020
ou		
• huile pour la cuisson	l	0,02
CREME PATISSIERE		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• farine	kg	0,070
• vanille	gousse	1/2
GARNITURE		
• fruits confits en cubes	kg	0,080
• raisins secs	kg	0,040
• rhum	l	0,04
FINITION		
• sucre glace	kg	0,020
• beurre	kg	0,010

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • crème pâtissière :	 30 à 40 second 2 à 3 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Réaliser la pâte à crêpes (10 min)
(voir fiche précédente N° K 124 crêpes au sucre)

3 Faire macérer dans le rhum les raisins secs et les fruits confits (2 min)

4 Confectionner la crème pâtissière (20 min)
- Mettre le lait à bouillir avec la 1/2 gousse de vanille
- Clarifier les œufs
- Blanchir les jaunes avec le sucre semoule
- Ajouter la farine tamisée, mélanger
- Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant avec un petit fouet, puis mettre l'appareil dans la russe
- Cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer
- Débarrasser la crème pâtissière dans une calotte en acier inoxydable
- Saupoudrer la surface avec un peu de sucre glace afin d'éviter la formation d'une peau

5 Mélanger les raisins secs macérés et les fruits confits dans la crème pâtissière (3 min)

6 Cuire les crêpes (sauter) (20 min)
(voir fiche précédente)

7 Confectionner les crêpes fourrées (ou pannequets) (10 min)
- Disposer les crêpes sur le marbre ou sur une feuille de papier sulfurisé (placer le plus beau côté des crêpes au-dessous)
- Coucher au centre des crêpes un gros bâtonnet de crème pâtissière à l'aide d'une poche munie d'une douille de 1,5 cm de diamètre
- Rabattre les bords et rouler les crêpes en forme de cigares
- Réserver les crêpes au chaud

8 Dresser les crêpes fourrées (10 min)

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	K 125

RESPONSABLE : Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat long*

PRÉSENTATION
- *Disposer les crêpes fourrées ou pannequets sur un plat long beurré*
- *Saupoudrer les crêpes de sucre glace*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte à crêpes*
- *Cuisson d'un "entremets" chaud de cuisine*
- *Confection de la crème pâtissière*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	69	16	12
kJ % énergétique	1173 59 %	608 31 %	204 10 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres –

Apports énergétiques par portion : 1985 kJ (475 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Crêpes glacées plombière.

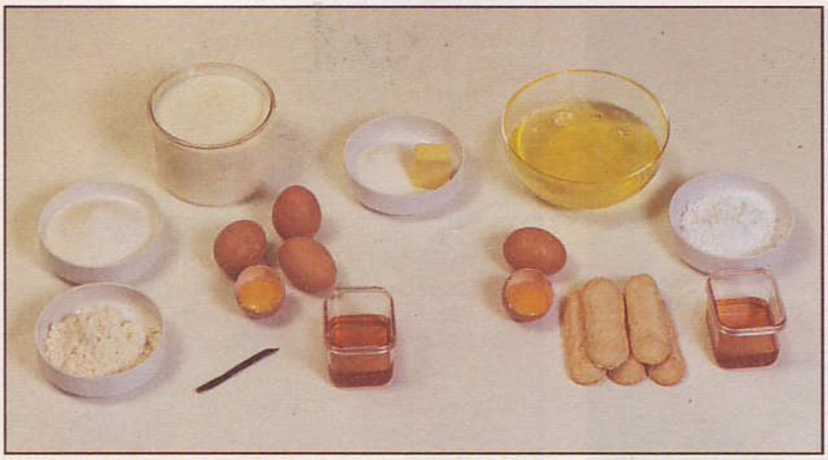
PLATS SIMILAIRES

- Crêpes fourrées au miel
- Crêpes fourrées à la confiture
- Crêpes glacées au chocolat
- Pomme rainette en aumônière

REMARQUES

SOUFFLÉS A LA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 grandes calottes,*
- *1 ramequin,*
- *1 tamis fin,*
- *1 bassin à blancs,*
- *1 fouet à blancs.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne*
  ou
  1 sauteuse,
- *2 moules à soufflé.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
APPAREIL A SOUFFLÉ (crème pâtissière)		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• farine	kg	0,070
• liqueur	l	0,04
• vanille	gousse	1/2
• sucre glace	kg	0,005
FINITION		
• œufs (jaunes)	pièce	2
• œufs blancs	pièce	8
• biscuits à la cuillère	kg	0,040
• liqueur	l	0,04
CHEMISAGE DES MOULES		
• beurre	kg	0,020
• sucre semoule	kg	0,040
GLAÇAGE		
• sucre glace	kg	0,020

Durée moyenne de préparation :	**50 min**
Durée moyenne de cuisson : • **plat principal :**	**20 à 25 min**

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la crème pâtissière (20 min)
- Mettre le lait à bouillir avec une 1/2 gousse de vanille
- Clarifier les œufs
- Blanchir les jaunes avec le sucre semoule
- Ajouter la farine tamisée puis mélanger
- Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant avec un petit fouet, puis mettre l'appareil dans la russe
- Cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer
- Ajouter hors du feu 4 cl de liqueur et débarrasser la crème pâtissière dans une calotte en acier inoxydable
- Saupoudrer la surface avec un peu de sucre glace afin d'éviter la formation d'une peau

3 Chemiser les moules à soufflé (5 min)
- Beurrer à l'aide d'un pinceau et sucrer les moules

4 Confectionner l'appareil à soufflé (10 min)
- Ajouter 2 jaunes d'œufs crus à la crème pâtissière
- Monter les 8 blancs d'œufs en neige ferme avec une petite pincée de sel, (les « casser » d'abord puis accélérer la vitesse de fouettage et les serrer lorsqu'ils deviennent bien fermes)
- Incorporer une petite partie des blancs en neige à la crème pâtissière afin de la détendre puis incorporer très délicatement le reste à l'aide d'une petite écumoire

5 Imbiber les biscuits à la cuiller avec 4 cl de liqueur (2 min)

6 Mouler les soufflés (5 min)
- Disposer la moitié des biscuits au fond des moules
- Verser un peu d'appareil à soufflé puis disposer le reste des biscuits
- Emplir les moules presqu'à ras bord
- Lisser la surface et la canneler à l'aide d'une spatule métallique

6 Marquer les soufflés en cuisson (3 min)
- Démarrer la cuisson des soufflés sur la plaque du fourneau pendant quelques minutes puis les cuire au four à 200 °C pendant 20 à 25 min environ (les décoller légèrement au bout de quelques minutes de cuisson à l'aide d'un couteau d'office)
- Glacer les soufflés en les saupoudrant 3 à 4 min avant la fin de la cuisson avec du sucre glace

8 Dresser les soufflés

Remarque :
- *Les blancs en neige peuvent être très légèrement meringués.*

CAP	O	BEP	O	BTH	O	K 126

LIQUEUR

RESPONSABLE: Pâtissier (entremétier)



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS
- *1 moule à soufflé*
- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle rond*

PRÉSENTATION
- *Disposer le soufflé sur un grand plat rond recouvert d'un papier dentelle*
- *Servir immédiatement*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la crème pâtissière***
- ***Confection d'un appareil à soufflé***
- ***Cuisson d'un entremets chaud de cuisine***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	44	8	9
kJ % énergétique	748 62 %	304 25 %	153 13 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1200 kJ (285 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Crêpes soufflées à la liqueur.

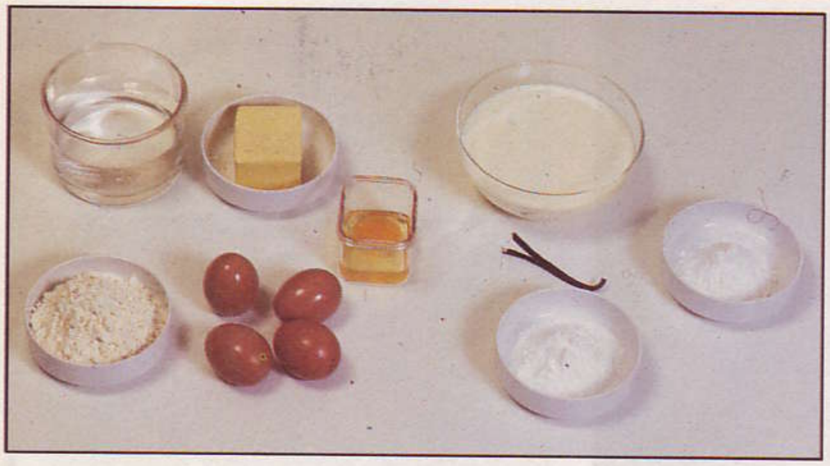
PLATS SIMILAIRES

- Soufflé chocolat
- Soufflé arlequin
- Soufflé Rothschild
- Soufflé praliné
- Crêpes soufflées aux fruits

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

CHOUX CHAN



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *2 grandes calottes,*
- *1 tamis,*
- *2 poches,*
- *1 douille unie,*
- *1 douille cannelée,*
- *1 couteau-scie ou 1 paire de ciseaux,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 russe moyenne ou 1 sauteuse,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE A CHOUX		
• eau	l	0,25
• sel fin	kg	0,005
• sucre semoule	kg	0,010
• beurre	kg	0,080
• farine	kg	0,125
• œufs entiers	pièce	4
• beurre pour la plaque	kg	0,010
DORURE		
• œuf	pièce	1
CREME CHANTILLY		
• crème fleurette	l	0,60
• sucre glace	kg	0,040
• vanille (extrait liquide)		PM
FINITION		
• sucre glace	kg	0,020

Durée moyenne de préparation :	1 h
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mise en place du poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte à choux (15 min)
- Réunir dans une russe ou dans une sauteuse l'eau, le sel et le beurre découpé en parcelles
- Porter à l'ébullition et veiller à obtenir simultanément l'ébullition de l'eau et la fusion du beurre
- Ajouter hors du feu la farine tamisée en une seule fois
- Mélanger vigoureusement à l'aide d'une spatule en bois
- Mettre la détrempe sur le feu et la dessécher quelques secondes jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus ni au récipient ni à la spatule
- Débarrasser la détrempe dans une calotte et incorporer les œufs un à un, puis vérifier la consistance de la pâte et corner le bord du récipient

3 Confectionner les choux (10 min)
- Vérifier la propreté de la plaque à pâtisserie et la graisser légèrement
- Emplir une poche munie d'une douille unie d'1 cm à 1,2 cm de diamètre avec la pâte à choux, puis coucher en quinconce les choux sur la plaque à pâtisserie
- Laisser suffisamment d'espace entre les choux afin qu'ils puissent gonfler et sécher correctement
- Les dorer soigneusement et uniformément à l'œuf à l'aide d'un pinceau
- Égaliser la surface si nécessaire en effectuant un léger quadrillage à l'aide du dos d'une fourchette

4 Marquer les choux en cuisson (5 min)
- Cuire les choux au four à 200 °C pendant 25 à 30 min, puis ouvrir le oura en fin de cuisson afin de libérer la vapeur
- Les débarrasser sur une grille à pâtisserie

5 Confectionner la crème Chantilly (10 min)
- Réunir dans une calotte en acier inoxydable, la crème et quelques gouttes de vanille
- Fouetter (éventuellement sur de la glace pilée) et arrêter le fouettage lorsque la crème s'épaissit et tient légèrement aux branches du fouet
- Saupoudrer de sucre glace et serrer la crème

6 Garnir les choux (12 min)
- Ouvrir le dessus des choux avec un couteau-scie ou éventuellement avec une paire de ciseaux
- Égaliser les chapeaux à l'aide d'un emporte-pièce
- Emplir de crème Chantilly une poche munie d'une douille cannelée puis garnir les choux en laissant apparaître la crème sur 1 cm de hauteur
- Saupoudrer les couvercles de sucre glace puis les replacer sur chaque chou

7 Dresser les choux (3 min)

ILLY

CAP	O	BEP	O	BTH	O	K 127

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE
POUR 4 COUVERTS
- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle rond*

PRÉSENTATION
- *Disposer harmonieusement les choux Chantilly sur un grand plat rond recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte à choux*
- *"Couchage" des choux*
- *Cuisson d'une pâtisserie au four*
- *Confection de la crème Chantilly*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	21	37	6
kJ % énergétique	357 19 %	1406 75 %	102 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1865 kJ (445 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Profiteroles et cygne Chantilly.

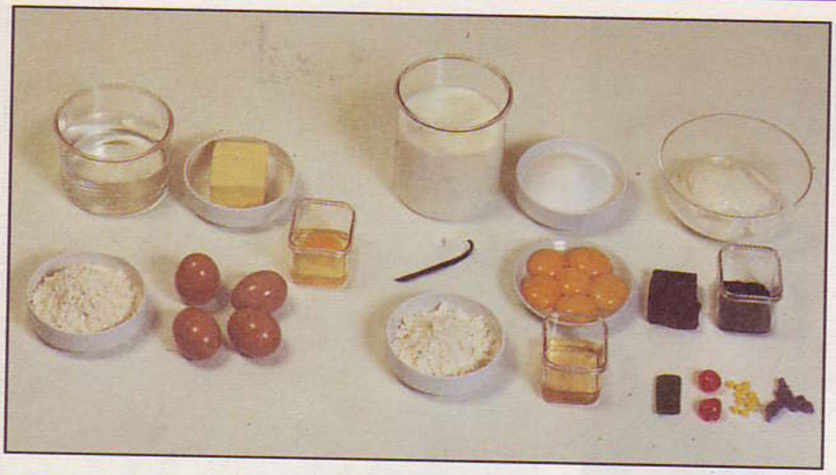
PLATS SIMILAIRES

- Eclairs à la Chantilly
- Profiteroles au chocolat
- St Honoré Chantilly
- Cygnes ou canards Chantilly

REMARQUES

CHOUX A LA
et ÉCLAIRS CAFÉ

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *2 calottes,*
- *1 ramequin,*
- *2 poches et 2 douilles,*
- *1 tamis,*
- *1 corne,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *2 russes moyennes ou 2 sauteuses,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE A CHOUX		
• eau	l	0,25
• sel fin	kg	0,005
• sucre semoule	kg	0,010
• beurre	kg	0,080
• farine	kg	0,125
• œufs entiers	pièce	4
• beurre pour la plaque	kg	0,010
DORURE		
• œuf	pièce	1
CREME PATISSIERE		
• lait	l	0,75
• œufs (jaunes)	pièce	6
• sucre semoule	kg	0,150
• farine	kg	0,100
• vanille	gousse	1/2
GLAÇAGE		
• fondant blanc	kg	0,300
• sirop à 1.2624	l	0,04
FINITION		
Pour les choux à la crème		
• kirsch (facultatif)	l	0,02
• bigarreaux ou	kg	0,020
• grains de mimosa		PM
Pour les éclairs		
• café (extrait liquide)		PM
• cacao ou	kg	0,040
• couverture	kg	0,080

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	25 à 30 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 **Confectionner la pâte à choux (15 min)**
(voir fiche N° K 127 choux Chantilly)

3 **Coucher les choux ou les éclairs (10 min)**
(voir fiche précédente pour les choux à la crème, pour les éclairs : coucher des « bâtonnets » de 10 à 12 cm de longueur)
- Les dorer, les rayer avec le dos d'une fourchette

4 **Marquer les choux ou les éclairs en cuisson (5 min)**

5 **Confectionner la crème pâtissière (20 min)**
- Mettre le lait à bouillir avec la demi-gousse de vanille
- Clarifier les œufs
- Blanchir les jaunes avec le sucre semoule
- Ajouter la farine tamisée puis mélanger
- Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant à l'aide d'un petit fouet
- Mettre l'appareil dans la russe et cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer
- Retirer la gousse de vanille
- Débarrasser la crème et la parfumer soit avec quelques gouttes d'extrait de vanille et un peu de kirsch pour les choux soit avec 1 ou 2 cl d'extrait de café ou du cacao pour les éclairs
- Saupoudrer la surface de sucre glace et refroidir rapidement la crème pâtissière parfumée

6 **Garnir les choux ou les éclairs (15 min)**
- Perser les choux au-dessous ou sur le côté à l'aide de la pointe d'un couteau d'office
- Les garnir de crème au kirsch à l'aide d'une poche munie d'une douille
- Inciser discrètement les éclairs sur le côté et les garnir délicatement

7 **Glacer les choux ou les éclairs (12 min)**
- Les choux à la crème peuvent être saupoudrés de sucre glace ou glacer avec du fondant blanc puis décorer sobrement avec des bigarreaux confits ou des grains de mimosa
- Chauffer doucement à 35 °C environ le fondant dans deux petites sauteuses
- Le parfumer avec quelques gouttes d'extrait de café ou avec un peu de cacao tamisé
- Détendre le fondant avec un peu de sirop si nécessaire
- Tremper délicatement le dessus des éclairs dans le fondant
- Égaliser l'épaisseur et supprimer l'excédent de fondant avec le doigt
- Réserver les éclairs café et chocolat sur une grille à pâtisserie

8 **Dresser les éclairs (3 min)**

CRÈME CHOCOLAT

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	K 128

RESPONSABLE: Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *Choux à la crème :*
  - *1 grand plat long*
  - *1 papier dentelle rond*
- *Eclairs café chocolat*
  - *1 grand plat long*
  - *1 papier dentelle ovale*

PRÉSENTATION

- *Disposer harmonieusement les éclairs, ou les choux à la crème sur le plat de service, recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte à choux*
- *Confection de la crème pâtissière*
- *"Couchage" des choux et des éclairs*
- *Cuisson d'une pâtisserie au four*
- *Glaçage au fondant*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	81	21	12
kJ % énergétique	1377 58 %	798 33 %	204 9 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2380 kJ (570 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Assortiment de petits fours frais.

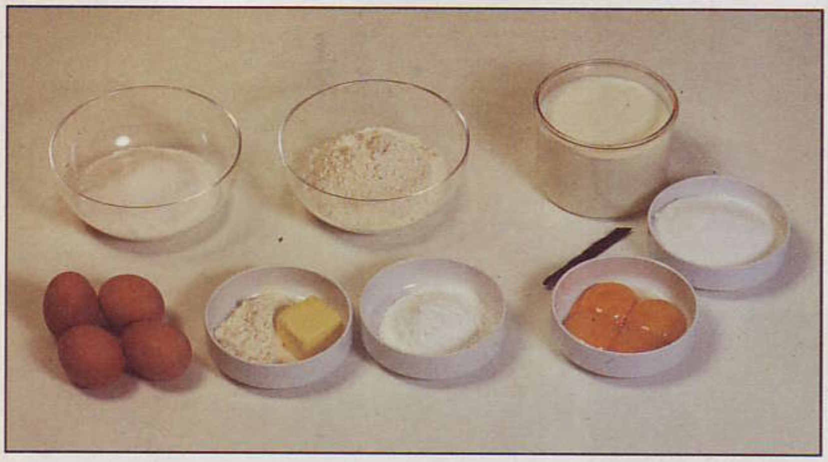
PLATS SIMILAIRES

- Religieuses
- Glands
- Salambos
- Croquembouches
- Paris-Brest à la crème Chiboust
- Saint.Honoré

REMARQUES

GÉNOISE CRÈME A

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 bassin semi-sphérique,*
- *1 fouet à blancs,*
- *1 ramequin,*
- *1 tamis,*
- *2 calottes,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 pinceau.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 moule à manqué,*
- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 russe moyenne ou 1 sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
GENOISE		
• œufs (entiers)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• farine	kg	0,125
CHEMISAGE		
• beurre	kg	0,020
• farine	kg	0,020
CREME ANGLAISE		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• vanille	gousse	1/2

Durée moyenne de préparation :	45 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Chemiser le moule (3 min)
- Beurrer soigneusement toute la surface du moule à l'aide d'un pinceau
- Saupoudrer l'intérieur de farine tamisée
- Taper le moule en le retournant afin d'enlever l'excédent de farine
- Réserver le moule

3 Confectionner la génoise (15 min)
- Réunir dans un bassin semi-sphérique en acier inoxydable, les œufs entiers et le sucre semoule
- Blanchir le mélange à l'aide d'un fouet à blancs
- Monter l'appareil en plaçant le bassin au bain-marie dans une sauteuse contenant de l'eau chaude
- Fouetter sans discontinuer en soulevant la masse de manière à incorporer le maximum d'air au mélange
- Retirer le bassin de la sauteuse lorsque l'appareil a doublé de volume et atteint une température voisine de 40 °C
- Continuer de fouetter jusqu'à complet refroidissement de l'appareil

Remarque :
- *L'appareil doit « former le ruban ».*
- Incorporer délicatement en pluie la farine tamisée en soulevant l'appareil à l'aide d'une petite écumoire

4 Marquer la génoise en cuisson (2 min)
- Emplir à l'aide d'une corne le moule au 2/3 de sa hauteur
- Cuire la génoise à four moyen (180 °C durant 20 à 25 min environ)

5 Confectionner la crème anglaise (15 min)
- Faire bouillir le lait avec une demi-gousse de vanille
- Clarifier les œufs et blanchir les jaunes avec le sucre dans une calotte en acier inoxydable
- Verser progressivement une partie du lait bouillant sur le mélange en remuant à l'aide d'une spatule en bois
- Verser l'appareil dans la russe et cuire la crème anglaise à feu doux en remuant sans discontinuer
- Retirer la crème du feu lorsqu'elle nappe uniformément la spatule
- Passer la crème anglaise au chinois étamine dans une calotte en acier inoxydable et la refroidir le plus rapidement possible en la vannant fréquemment

6 Démouler la génoise sur grille
- S'assurer de sa cuisson
- Démouler et laisser refroidir la génoise sur une grille à pâtisserie

7 Dresser la génoise et la crème anglaise (5 min)

Remarque :
- *Il est d'usage d'ajouter quelquefois du beurre fondu tiède dans la pâte à génoise.*
- *La crème anglaise ainsi préparée doit être conservée à + 3 °C et utilisée de préférence dans la journée.*

NGLAISE

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle*
- *1 saucière*
- *1 dessous de saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Décorer la génoise avec du sucre glace à l'aide d'un pochoir*
- *Dresser la génoise sur un grand plat rond recouvert d'un papier dentelle*
- *Dresser la crème anglaise dans une saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la génoise*
- *Chemisage d'un moule*
- *Confection de la crème anglaise*
- *Cuisson d'une pâtisserie au four*

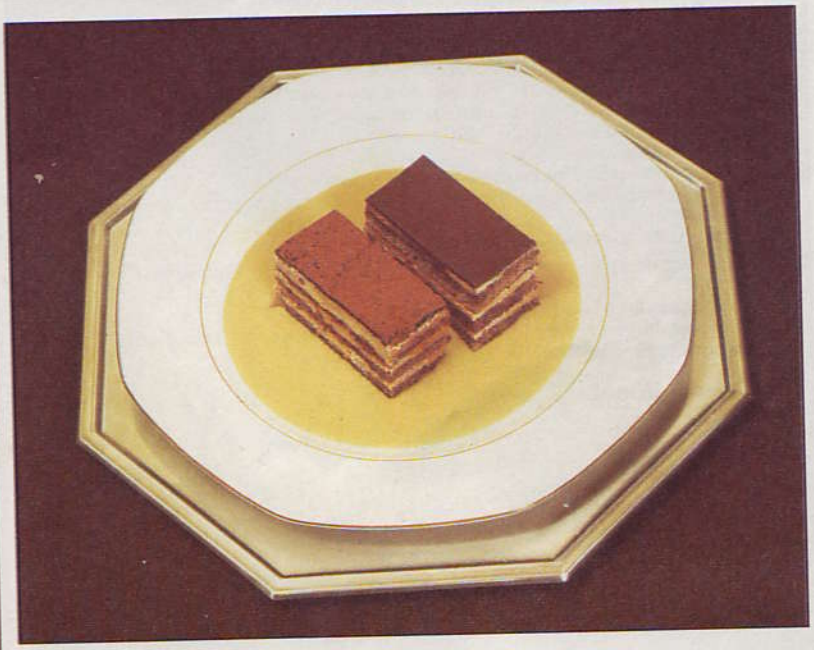
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	6	6
kJ % énergétique	731 69 %	228 21 %	102 10 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1060 kJ (255 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Génoise au chocolat.

PLATS SIMILAIRES

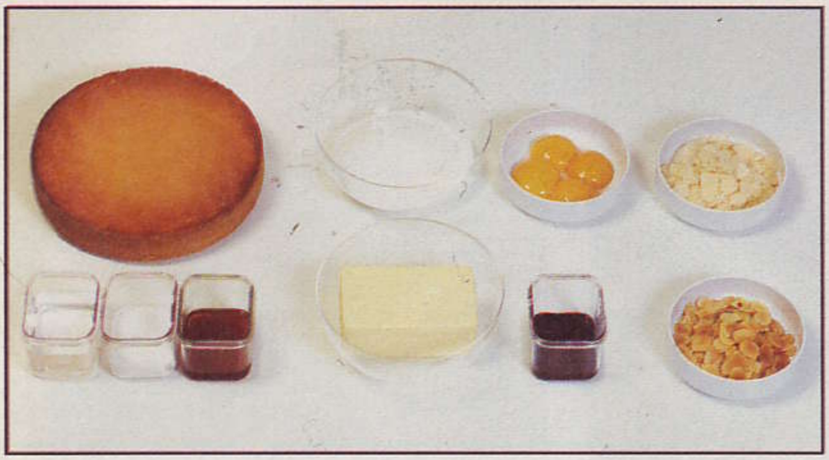
- Génoise aux fruits
- Génoise roulée à la confiture
- Génoise roulée à la crème de marrons

(La génoise sert fréquemment à la réalisation des principaux entremets)

REMARQUES

BON D'ÉCONOMAT

MOKA



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 bassin à blancs,*
- *1 fouet à blancs,*
- *2 grandes calottes,*
- *1 plaque à débarrasser,*
- *1 pinceau,*
- *1 tamis.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 sautoir,*
- *1 petite russe,*
- *1 poêlon à sucre,*
- *2 moules à manqué.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
GENOISE		
• œufs entiers	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• farine	kg	0,125
CHEMISAGE		
• beurre	kg	0,020
• farine	kg	0,020
CREME AU BEURRE		
• beurre	kg	0,250
• sucre	kg	0,200
• eau	l	0,04
• œufs entiers	pièce	2
• œufs (jaunes)	pièce	2
• café (extrait liquide)		PM
• vanille (extrait liquide)		PM
SIROP		
• eau	l	0,08
• sucre	kg	0,040
• rhum	l	0,04
FINITION		
• amandes hachées ou effilées	kg	0,100

Durée moyenne de préparation :	1 h 15 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	20 à 25 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 **Chemiser le moule à gênoise (3 min)**
(voir fiche N° K 129 génoise crème anglaise)

3 **Confectionner la génoise (15 min)**
(voir fiche N° K 129 génoise crème anglaise)

4 **Réaliser le sirop (5 min)**
- Réunir dans une russe, l'eau et le sucre
- Porter à ébullition
- Écumer si nécessaire, débarrasser le sirop dans une calotte en inox
- Parfumer avec du rhum. Réserver.

5 **Confectionner la crème au beurre (15 min)**
- Ramollir le beurre en pommade
- Réunir dans un poêlon à sucre, l'eau et le sucre
- Porter à ébullition, écumer si nécessaire
- Battre les jaunes et les œufs entiers dans une calotte en acier inoxydable
- Quand le sucre est à son point de cuisson (petit boulé) le verser progressivement sur les œufs en fouettant vigoureusement et sans discontinuer jusqu'à complet refroidissement
- Incorporer des noix de beurre ramolli
- Travailler la crème au fouet pour obtenir une parfaite homogénéité
- Parfumer la crème avec de l'extrait liquide de vanille et de café. Réserver

6 **Griller les amandes au four sur plaque (5 min)**

7 **Monter le moka (15 min)**
- Tailler la génoise à l'aide d'un couteau scie en trois disques réguliers
- Imbiber de sirop à l'aide d'un pinceau le premier disque de génoise
- Masquer sans excès de crème au beurre au café
- Placer le deuxième disque sur le premier
- Imbiber à nouveau
- Masquer de crème au beurre au café
- Poser le troisième et dernier disque

8 **Terminer le moka (10 min)**
- Masquer de crème au beurre à la spatule métallique, le tour et le dessus du moka
- Appliquer les amandes grillées autour du moka
- Décorer le moka avec le reste de crème au beurre, à l'aide d'une poche à décor munie d'une douille cannelée

9 **Dresser le moka (2 min)**

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	K 130

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Dresser soigneusement le moka sur le plat de service recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la génoise***
- ***Réalisation d'un sirop et cuisson du sucre***
- ***Confection de la crème au beurre***
- ***Cuisson d'une pâtisserie au four***
- ***Montage d'un entremets***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	57	39	9
kJ % énergétique	969 37 %	1482 57 %	153 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2650 kJ (630 kcal)



Entremets au chocolat.

PLATS SIMILAIRES

- Entremets praliné
- Bûche de Noël
- Fraisier

REMARQUES

MILLE-FEUIL

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis,*
- *1 corne,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 brosse à farine,*
- *2 calottes,*
- *1 ramequin,*
- *1 grille à pâtisserie,*
- *1 règle.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• eau	l	0,125
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,180
• farine pour tourer	kg	0,040
• sucre glace	kg	0,020
CREME PATISSIERE		
• lait	l	0,50
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• farine	kg	0,070
• vanille	gousse	1/2
• liqueur ou alcool	l	0,02
FINITION		
• sucre glace ou	kg	0,040
• fondant	kg	0,300
• sirop à 1.2624	l	0,04
• chocolat à cuire	kg	0,040

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • abaisse de feuilletage	10 à 15 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte feuilletée (30 min)
(voir fiche N° C 019 allumettes au fromage)

3 Confectionner la crème pâtissière (20 min)
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter la farine tamisée
- Verser progressivement le lait bouillant et vanillé sur l'appareil et mélanger à l'aide d'un petit fouet
- Remettre le mélange dans la russe et cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes
- Ajouter un peu d'alcool ou de liqueur et débarrasser la crème dans une calotte en acier inoxydable
- Saupoudrer la surface de sucre glace

4 Confectionner l'abaisse du mille feuilles (10 min)
- Abaisser la pâte feuilletée d'une épaisseur de 3 mm et aux dimensions d'une plaque à pâtisserie
- Soulever rapidement la pâte en la faisant retomber pour éviter le rétrécissement à la cuisson
- La piquer à l'aide « d'un pique-vite » puis déposer l'abaisse retournée sur une plaque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Éliminer l'excédent de farine à l'aide d'une brosse et parer l'abaisse en passant le rouleau sur les bords de la plaque

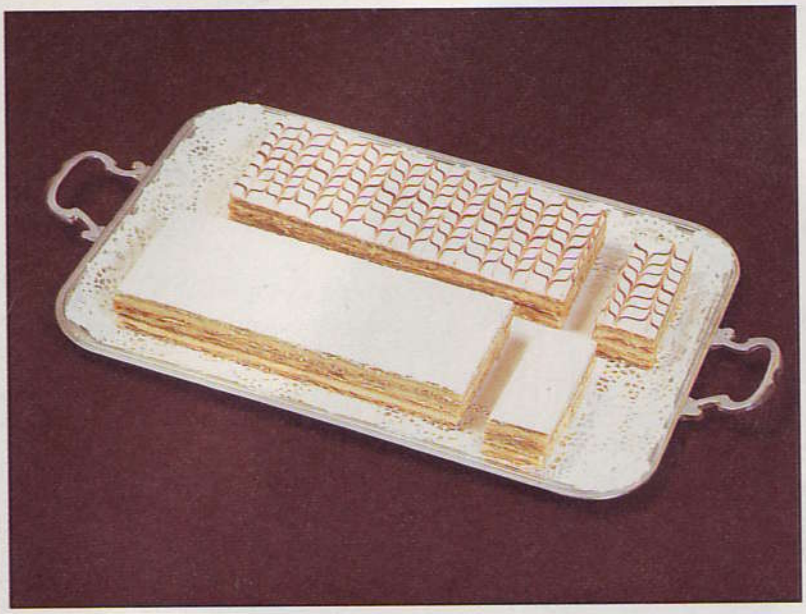
5 Marquer l'abaisse de feuilletage en cuisson (5 min)
- Cuire au four à 220° à 230 °C pendant 10 à 15 minutes
- Saupoudrer de sucre glace à mi-cuisson
- Débarrasser l'abaisse sur une grille à pâtisserie et la découper encore chaude en trois parties égales à l'aide d'un couteau-scie

6 Confectionner le mille-feuille (15 min)
- Déposer la première bande de feuilletage sur le marbre et la masquer régulièrement avec une couche de crème pâtissière
- Appliquer la deuxième bande et masquer à nouveau de crème pâtissière
- Retourner la troisième puis l'appliquer sur la deuxième, égaliser délicatement l'épaisseur en appuyant légèrement sur le milie-feuille

7 Glacer ou marbrer le mille-feuille (10 min)
- Saupoudrer uniformément de sucre glace ou
- Napper soigneusement le dessus du mille-feuille avec le fondant à 35 °C
- Rayer de 5 à 7 lisérés parallèles de chocolat fondu, à l'aide d'un cornet
- Marbrer le mille-feuille en tirant transversalement le fondant à l'aide de la pointe d'un couteau d'office humide

8 Dresser le mille-feuille (5 min)

Remarque :
- *Il est possible de lustrer légèrement le mille-feuille avec du nappage bouillant avant d'appliquer le fondant.*



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat long*
  ou
  1 petit torpilleur
- *1 papier dentelle long*

PRÉSENTATION

- *Parer délicatement les extrémités du mille-feuille*
- *Le dresser sur un grand plat long recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte feuilletée***
- ***Confection de la crème pâtissière***
- ***Cuisson d'une pâtisserie au four***
- ***Réalisation d'un glaçage au fondant***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	86	24	8
kJ % énergétique	1462 58 %	912 36 %	136 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2535 kJ (600 kcal)

PLATS SIMILAIRES

- Mille-feuille Chantilly
- Mille-feuille aux framboises
- Mille-feuille aux fraises
- Mille-feuille glacé

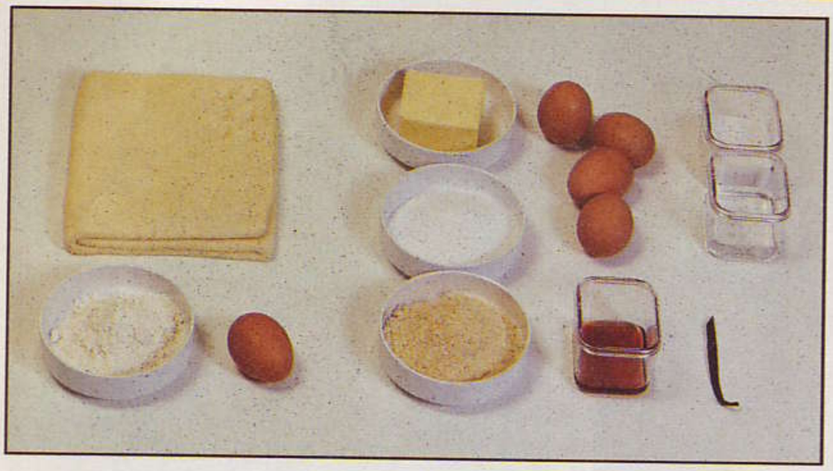
REMARQUES



Mille-feuille rond.

BON D'ÉCONOMAT

PITHIVIERS



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis à farine,*
- *1 corne,*
- *1 rouleau,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 emporte-pièce à vol-au-vent de 24 cm de ϕ et un de 16 cm,*
- *1 grille à pâtisserie,*
- *1 calotte en inox.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à pâtisserie.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• eau	l	0,125
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,180
• farine pour tourer	kg	0,040
DORURE		
• œuf	pièce	1
CREME D'AMANDES		
• beurre	kg	0,100
• sucre semoule	kg	0,100
• œufs	pièce	2
• poudre d'amandes	kg	0,100
• vanille (extrait liquide)		PM
• rhum	l	0,02
GLAÇAGE		
• sucre glace ou	kg	0,020
• sirop à 1.2624 (30° B)	l	0,02

Durée moyenne de préparation :	**1 h 25 min**
Durée moyenne de cuisson : • **plat principal :**	**35 à 40 min**

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Amener le feuilletage à 6 tours (40 min)
(voir fiche N° C 019 allumettes au fromage)

3 Confectionner la crème d'amandes (10 min)
- Travailler le beurre en pommade dans une calotte en acier inoxydable à l'aide d'un petit fouet
- Verser le sucre semoule et « crèmer » le mélange
- Ajouter les œufs un par un puis la poudre d'amandes
- Parfumer avec quelques gouttes d'extrait de vanille et un peu de rhum (il est d'usage d'ajouter un peu de crème pâtissière dans la crème d'amandes)

4 Confectionner le pithiviers (25 min)
- Diviser le pâton en deux parties égales
- Arrondir les angles et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau afin d'obtenir 2 abaisses rondes de 24 cm de diamètre et de 4 à 5 mm d'épaisseur
- Retourner la première abaisse et éliminer l'excédent de farine à l'aide d'une brosse
- La déposer sur une plaque à pâtisserie humide
- Marquer l'emplacement de la crème d'amandes à l'aide d'un emporte pièce à vol-au-vent de 16 cm de diamètre
- Dorer ou humidifier le pourtour à l'aide d'un pinceau
- Étaler régulièrement la crème d'amandes à l'intérieur de la marque à l'aide d'une poche munie d'une douille unie
- Abaisser le deuxième disque de pâte un peu plus large que le premier, le retourner puis éliminer l'excédent de farine
- Recouvrir la première abaisse masquée de crème d'amandes
- Bien faire adhérer et souder les bords en appuyant légèrement avec les doigts
- Égaliser la forme à l'aide d'un emporte-pièce à vol-au-vent et laisser le pithiviers se raffermir en enceinte réfrigérée pendant 30 min au minimum
- Festonner le pourtour à l'aide d'un emporte-pièce cannelé ou chiqueter les bords
- Dorer soigneusement à l'œuf sans faire couler de dorure sur les bords
- Ménager une petite ouverture au centre du pithiviers afin de laisser s'échapper la vapeur
- Rayer en rosace à l'aide d'un couteau d'office et réserver à nouveau le pithiviers au frais

5 Marquer le pithiviers en cuisson (3 min)
- Dorer une 2ème fois
- Cuire le pithiviers au four à 220 à 230 °C pendant 35 à 40 minutes (réduire la température à mi-cuisson)
- Glacer le pithiviers en le saupoudrant de sucre glace 5 minutes avant de le retirer du four ou en passant du sirop à (30° Bé) à l'aide d'un pinceau
- Laisser refroidir sur grille

6 Dresser le pithiviers (2 min)

CAP	*HP*	BEP	*HP*	BTH	*HP*	K 132

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser le Pithiviers tiède sur un grand plat rond recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte feuilletée***
- ***Confection de la crème d'amandes***
- ***Cuisson d'une pâtisserie au four***
- ***Réalisation d'un glaçage***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	39	36	7
kJ % énergétique	663 31 %	1368 63 %	119 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2175 kJ (520 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Jalousie aux fruits.

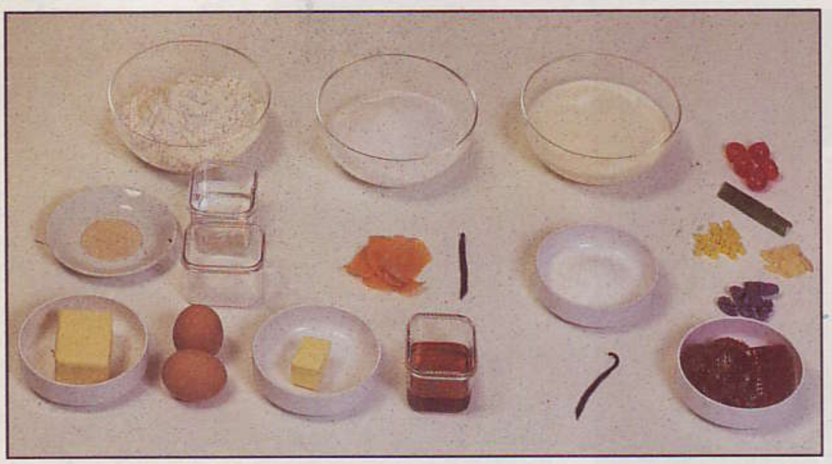
PLATS SIMILAIRES

- Pithiviers aux poires et aux amandes
- Galette des Rois
- Dartois aux pommes
- Chausson aux pommes
- Jalousie frangipane

REMARQUES

SAVARIN CHAN

BON D'ECONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 grandes calottes,*
- *1 tamis,*
- *1 corne,*
- *1 candissoire,*
- *1 petit pochon,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne,*
- *1 petite sauteuse,*
- *1 grand moule à savarin ou 2 petits de 12 à 14 cm de ϕ.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE A SAVARIN		
• farine (type 45)	kg	0,200
• levure de bière	kg	0,010
• eau	l	0,08
• sel fin	kg	0,004
• sucre semoule	kg	0,020
• œufs	pièce	2
• beurre	Kg	0,080
• beurre (pour le moule)	Kg	0,020
SIROP		
• eau	l	0,50
• sucre semoule	kg	0,250
• zeste d'orange ou de citron		PM
• vanille	gousse	1/2
• rhum	l	0,10
FINITION		
• nappage abricot	kg	0,140
CREME CHANTILLY		
• crème fleurette	l	0,40
• sucre glace	kg	0,040
• vanille extrait liquide		PM
DÉCOR		
• bigarreaux confits	kg	0,020
• angélique	kg	0,020
• grains de mimosa	kg	0,010
• violettes	kg	0,010
• amandes effilées	kg	0,010

Durée moyenne de préparation :	1 h 25 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	25 à 30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte à savarin (30 min)
- Tamiser la farine dans une calotte en inox
- La mettre en fontaine
- Délayer la levure de bière avec un peu d'eau tiède
- Disposer dans la fontaine les œufs battus
- Ajouter la levure
- Placer le sucre et le sel sur la farine
- Delayer du bout des doigts la farine, l'eau, la levure et les œufs
- Incorporer d'un mouvement plus rapide de la main des quantités plus importantes de farine
- Battre vigoureusement la pâte contre la paroi de la calotte en soulevant dans la masse le mélange
- Donner le plus de corps possible à la pâte, elle doit se détacher de la calotte et ne plus adhérer à la main
- Rassembler la pâte au centre de la calotte à l'aide d'une corne
- Ajouter le beurre ramolli et découpé en parcelles
- Couvrir la calotte avec un linge humide et laisser pointer la pâte dans un endroit tiède pendant une trentaine de minutes

3 Confectionner le sirop (5 min)
- Réunir dans une russe l'eau, le sucre, les zestes d'orange ou de citron et la demi-gousse de vanille
- Porter à l'ébullition durant quelques minutes
- Écumer si nécessaire et réserver le sirop au chaud

4 Beurrer copieusement le moule à savarin (2 min)

5 Terminer la pâte à savarin (10 min)
- Incorporer le beurre et travailler à nouveau afin de lui redonner du corps
- Emplir le moule au tiers de sa hauteur et laisser pointer à nouveau dans un endroit tiède

6 Confectionner la crème Chantilly (10 min)
(voir fiche N° K 127 choux Chantilly)
- La réserver au frais

7 Marquer le savarin en cuisson (3 min)
- Cuire le savarin au four à 200 °C pendant 25 à 30 min environ

8 Chauffer le nappage abricot (5 min)
- Dans une petite sauteuse, le détendre avec un peu de sirop si nécessaire

9 Imbiber le savarin (5 min)
- S'assurer de sa cuisson puis le démouler sur la grille d'une candissoire
- Ajouter le rhum au sirop
- Imbiber le savarin avec le sirop au rhum à l'aide d'une petite louche
- Répéter plusieurs fois l'action afin d'imprégner correctement le savarin

10 Abricoter le savarin (5 min)
- Avec le nappage bouillant, à l'aide d'un pinceau

11 Dresser le savarin (5 min)

CAP	HP	BEP	C	BTH	O	K 133

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*

PRÉSENTATION

- *Glisser délicatement le savarin dans le plat de service*
- *Le garnir avec la crème Chantilly à l'aide d'une poche et d'une douille cannelée*
- *Décorer harmonieusement le savarin avec des fruits confits, des amandes effilées, des violettes ou des grains de mimosa*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte à savarin*
- *Confection d'un sirop*
- *"Puncher" (imbiber) un entremets*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	82	19	4
kJ % énergétique	1394 64 %	722 33 %	68 3 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 2310 kJ (550 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Savarin aux kiwis et aux fraises des bois.

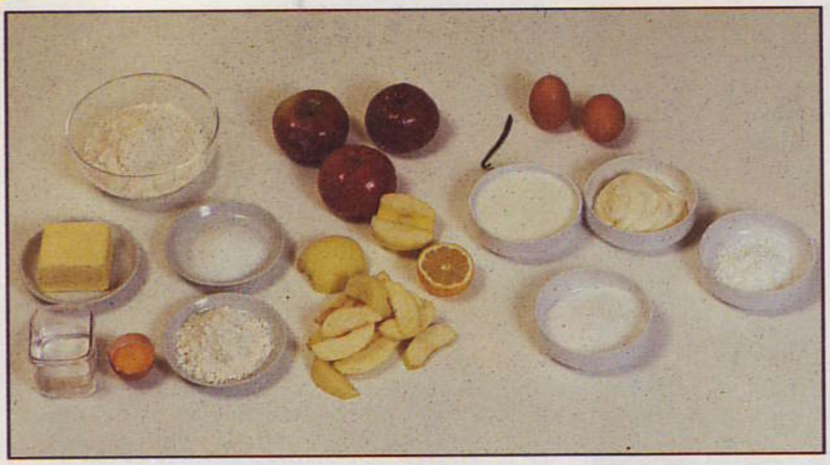
PLATS SIMILAIRES

- Savarin aux fraises
- Baba au rhum
- Marignan
- Omelette des sylphes
- Croûtes Joinville

REMARQUES

TARTE A L'ALSA

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis fin,*
- *1 corne,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 brosse à farine,*
- *2 calottes,*
- *2 plaques à débarrasser,*
- *1 vide-pomme ,*
- *1 chinois étamine.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 cercle à tarte de 26 à 28 cm de φ,*
- *1 plaque à pâtisserie ronde.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE BRISÉE		
• farine	kg	0,250
• sucre semoule	kg	0,025
• sel fin	kg	0,005
• beurre	kg	0,125
• œuf (jaune)	pièce	1
• eau	l	0,05
•		
• farine (pour abaisser)	kg	0,040
• beurre (pour le cercle)	kg	0,010
GARNITURE		
• pommes	kg	0,600
• citron	pièce	1/2
APPAREIL A CREME PRISE SUCRÉ		
• œuf (jaune)	pièce	1
• œufs (entiers)	pièce	2
• sucre semoule	kg	0,050
• lait	l	0,20
• crème double	l	0,10
• vanille (extrait liquide)		PM
FINITION		
• sucre glace	kg	0,020

Durée moyenne de préparation :	**50 min**
Durée moyenne de cuisson : • **plat principal :**	**30 à 35 min**

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte brisée (15 min)
- Tamiser la farine et la disposer en fontaine
- Ajouter le sel, le sucre, le jaune d'œuf, l'eau et le beurre découpé en petites parcelles
- Mélanger du bout des doigts ces éléments au centre de la fontaine puis incorporer progressivement la farine à l'aide d'un coupe-pâte
- Fraiser une ou deux fois au maximum
- Rassembler la pâte en boule sans la pétrir
- L'envelopper dans un film plastique alimentaire et réserver la pâte au frais afin qu'elle se raffermisse et qu'elle perde de son éventuelle élasticité

3 Préparer les pommes (5 min)
- Éplucher et citronner les pommes
- Les évider à l'aide d'un vide-pomme puis les détailler en gros quartiers d' 1 cm d'épaisseur

4 Foncer la tarte (10 min)
- Beurrer le cercle
- Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau
- Foncer le cercle, relever les crêtes et les chiqueter à l'aide d'une pince à tarte
- Disposer le « fond de tarte » sur une plaque à pâtisserie ronde et le piquer légèrement à l'aide d'une fourchette

5 Confectionner l'appareil à crème prise sucré (5 min)
- Réunir dans une petite calotte en acier inoxydable les 2 œufs entiers, le jaune, le sucre semoule, la crème, le lait et quelques gouttes d'extrait de vanille
- Mélanger et passer l'appareil au chinois étamine

6 Garnir la tarte (5 min)
- Disposer harmonieusement les quartiers de pommes en rosace

7 Marquer la tarte en cuisson (3 min)
- Emplir la tarte avec l'appareil sur la porte du four
- Cuire la tarte au four à 240 °C pendant quelques minutes puis terminer la cuisson à 200 °C durant 25 à 30 min
- Retirer le cercle et dorer la pâte au 2/3 de la cuisson
- Saupoudrer la tarte de sucre glace quelques minutes avant de la sortir du four
- Débarrasser la tarte sur une grille à pâtisserie

8 Dresser la tarte alsacienne (2 min)

CAP	C	BEP	D	BTH	HP	K 134

RESPONSABLE: Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser la tarte alsacienne sur un grand plat rond recouvert d'un papier dentelle (elle peut être saupoudrée à nouveau de sucre glace avant l'envoi)*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la pâte brisée*
- *Fonçage d'une tarte*
- *Confection d'un appareil à crème prise sucré*
- *Cuisson d'une pâtisserie au four*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	46	21	6
kJ % énergétique	782 47 %	798 47 %	102 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1680 kJ (400 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Petit flan Montmorency.

PLATS SIMILAIRES

- Tarte alsacienne aux mirabelles
- Tarte alsacienne aux reines-claudes
- Tarte alsacienne aux quetsches
- Clafoutis aux cerises

REMARQUES

TARTE FEUILLETÉE

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis,*
- *1 corne,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 ramequin,*
- *1 pinceau,*
- *1 brosse à farine,*
- *2 calottes,*
- *1 grille à pâtisserie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 plaque à pâtisserie,*
- *1 russe moyenne ou 1 sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE FEUILLETÉE		
• farine	kg	0,250
• sel fin	kg	0,005
• eau	l	0,125
• margarine à feuilletage ou beurre	kg	0,180
• farine pour tourer	kg	0,040
DORURE		
• œuf	pièce	1
CREME PATISSIERE		
• lait	l	1/2
• œufs (jaunes)	pièce	4
• sucre semoule	kg	0,125
• farine	kg	0,070
• vanille	gousse	1/2
• kirsch	l	0,02
GARNITURE		
• fraises ou	kg	0,800
• abricots au sirop ou	oreillons	32
• poires (8 de 150 g)	kg	1,200
• citron	pièce	1
SIROP		
• eau	l	0,80
• sucre semoule	kg	0,800
• citron	pièce	1/2
• vanille (facultatif)	gousse	1/2
FINITION		
• nappage blond ou rouge	kg	0,140

Durée moyenne de préparation :	1 h 40 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal :	10 à 15 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte feuilletée (10 min)
- Confectionner la détrempe, l'envelopper dans un film plastique alimentaire et la laisser reposer au frais
- Amener le beurre à la même consistance que la détrempe

3 Marquer le sirop en cuisson (5 min)
- Réunir dans une russe, l'eau, le sucre, les zestes de citron et la demi-gousse de vanille
- Porter à l'ébullition et écumer si nécessaire

4 Tourer le feuilletage (5 min)
- Donner les deux premiers tours et laisser le pâton reposer durant une dizaine de minutes

5 Préparer les fruits (10 min)
- Éplucher, citronner et évider les poires à l'aide d'une cuillère à pommes noisettes
- Les marquer en cuisson dans le sirop bouillant ou,
- Égoutter et réserver les abricots ou
- Laver, égoutter et équeuter les fraises

6 Donner le 3ème et le 4ème tour à la pâte feuilletée (5 min)
- La laisser reposer à nouveau durant une dizaine de minutes

7 Confectionner la crème pâtissière (20 min)
(voir fiche N° K 128 choux à la crème)
- La parfumer avec le kirsch

8 Donner le 5ème et le 6ème tour au feuilletage (5 min)

9 Confectionner les tartes en bandes (15 min)
- Abaisser la pâte feuilletée en une bande de 16 cm de largeur sur toute la longueur de la plaque, puis la retourner
- Prélever 2 bandes de 2 cm de large pour faire les bordures
- Piquer l'abaisse restante à l'aide d'un pique-vite
- Passer de la dorure ou humidifier les bords de la tarte avec un pinceau
- Appliquer les deux bordures de pâte et les faire bien adhérer en pressant légèrement avec les doigts
- Dorer puis chiqueter les bords

10 Marquer la bande feuilletée en cuisson (3 min)
- Cuire au four à 220 à 230 °C pendant 10 à 15 minutes
- Chauffer le nappage et le réserver au chaud

11 Terminer la tarte feuilletée aux fruits (15 min)
- S'assurer de la cuisson de la bande
- La débarrasser sur une grille à pâtisserie
- Garnir le « fond de tarte » avec la crème pâtissière
- Disposer harmonieusement les fruits bien égouttés
- Lustrer (napper) soigneusement les fruits en évitant de mettre du nappage sur la pâte
- Parer les extrémités de la tarte

12 Dresser la tarte feuilletée aux fruits (2 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	K 135

…AUX FRUITS

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat ovale*
- *1 papier dentelle ovale*
  ou
  1 planche recouverte de papier dentelle

PRÉSENTATION

- *Disposer délicatement la tarte sur le plat de service recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte feuilletée***
- ***Confection de la crème pâtissière***
- ***Réalisation d'un sirop***
- ***Cuisson des fruits pochés***
- ***Cuisson d'une pâtisserie au four***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	95	24	7
kJ % énergétique	1615 61 %	912 35 %	119 4 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2670 kJ (640 kcal)

PLATS SIMILAIRES

- Tarte feuilletée aux ananas
- Tarte feuilletée aux mirabelles
- Tarte feuilletée aux bigarreaux
- Feuilleté aux poires et au caramel



Marguerite feuilletée aux fruits.

REMARQUES

TARTE AUX PO

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 tamis fin,*
- *1 corne,*
- *1 rouleau à pâtisserie,*
- *1 brosse à farine,*
- *1 grande calotte,*
- *1 petite calotte,*
- *1 plaque à débarrasser,*
- *1 vide-pomme ,*
- *1 mixeur.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 cercle à tarte de 26 à 28 cm de ϕ,*
- *1 plaque à pâtisserie ronde.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
PATE BRISÉE		
• farine	kg	0,250
• sucre semoule	kg	0,025
• sel	kg	0,005
• beurre	kg	0,125
• œuf (jaune)	pièce	1
• eau	l	0,05
• farine (pour abaisser)	kg	0,040
• beurre (pour le cercle)	kg	0,010
COMPOTE (marmelade)		
• pommes	kg	0,600
• citron	pièce	1/2
• sucre semoule	kg	0,040
GARNITURE		
• pommes	kg	0,600
• citron	pièce	1/2
DORURE		
• œuf	pièce	1
FINITION		
• nappage abricot	kg	0,140

Durée moyenne de préparation :	1 h 20 min
Durée moyenne de cuisson : • plat principal : • compote :	 30 à 35 min 10 à 12 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner la pâte brisée (15 min)
(voir fiche N° K 134 tarte à l'alsacienne)

3 Éplucher et citronner les pommes (10 min)
- Éliminer les péricarpes et les pépins à l'aide d'un vide-pomme ou d'une cuillère à pommes noisettes

4 Confectionner la compote (marmelade) (10 min)
- Détailler la moitié des pommes en quartiers puis les émincer en lamelles épaisses
- Mettre les pommes dans une russe ou dans une sauteuse, ajouter le sucre et un peu d'eau
- Cuire la compote doucement et à couvert

5 Passer la compote (5 min)
- Bien dessécher la compote sur le feu à l'aide d'une spatule en bois puis la passer au tamis ou au mixeur
- La laisser refroidir

6 Foncer la tarte (10 min)
- Beurrer le cercle
- Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Foncer le cercle, relever les crêtes et les chiqueter à l'aide d'une pince à tarte
- Disposer le « fond de tarte » sur une plaque à pâtisserie ronde et le piquer légèrement à l'aide d'une fourchette

7 Garnir la tarte (15 min)
- Masquer le fond de la tarte avec la compote refroidie
- Couper les pommes en deux dans le sens de la verticale puis les émincer finement en demi-lamelles de 1 à 2 mm d'épaisseur
- Disposer harmonieusement en rosace les lamelles de pomme sur la compote en les chevauchant
- Dorer à l'œuf (facultatif)

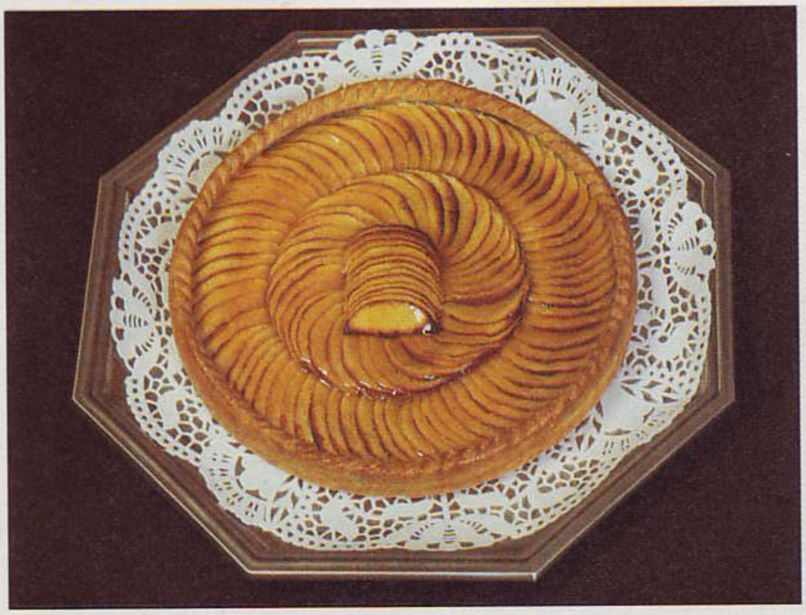
8 Marquer la tarte aux pommes en cuisson (3 min)
- Cuire la tarte aux pommes au four à 200 °C pendant 30 à 35 min
- Retirer le cercle et passer de la dorure sur la pâte au 2/3 de la cuisson de la tarte
- Débarrasser la tarte aux pommes sur une grille à pâtisserie

9 Napper la tarte aux pommes (lustrer) (5 min)
- Chauffer le nappage dans une petite sauteuse et le détendre si nécessaire
- Lustrer délicatement la tarte à l'aide d'un pinceau

10 Dresser la tarte aux pommes (2 min)

CAP	O	BEP	O	BTH	O	K 136

RESPONSABLE: Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plat rond*
- *1 papier dentelle rond*

PRÉSENTATION

- *Dresser la tarte aux pommes sur un grand plat rond recouvert d'un papier dentelle*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la pâte brisée***
- ***Confection d'une compote (marmelade)***
- ***Fonçage d'une tarte***
- ***Cuisson d'une pâtisserie au four***

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	58	13	3
kJ % énergétique	986 65 %	494 32 %	50 3 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1530 kJ (365 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Tarte aux pommes grillagée.

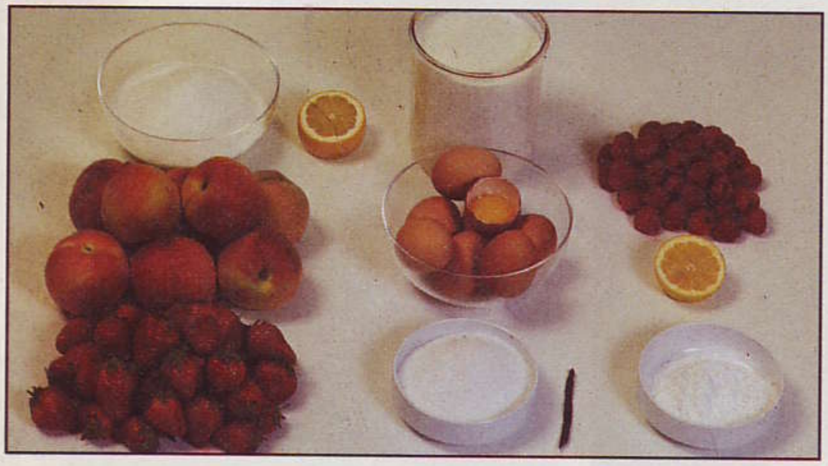
PLATS SIMILAIRES

- Grillé aux pommes
- Tarte aux pommes réalisée sur une crème pâtissière
- Tarte aux pommes réalisée sur une crème d'amandes
- Tarte aux pommes meringuées
- Tarte renversée aux pommes

REMARQUES

FRUITS MEL

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 calottes moyennes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 tamis ou 1 mixeur,*
- *1 bac à glace.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 russes moyennes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• fraises (80 à 100 g par personne)	kg	0,800 à 1
ou		
• pêches (8 pièces de 120 g)	kg	1
ou		
• poires (8 pièces de 0,150)	kg	1,200
• citron	pièce	1
SIROP		
• eau	l	0,80
• sucre	kg	0,800
• citron	pièce	1
• vanille (facultatif)	gousse	1/2
GLACE VANILLE (crème anglaise)		
• lait	l	1
• œufs (jaunes)	pièce	8
• sucre semoule	kg	0,250
• vanille	gousse	1/2
COULIS DE FRAMBOISE		
• framboises	kg	0,200
• sucre glace	kg	0,080
• citron (jus)	pièce	1/2

Durée moyenne de préparation :	55 min
Durée moyenne de cuisson : • garniture pêches : • garniture poires :	 4 à 6 min 15 à 20 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 **Confectionner la crème anglaise (15 min)**
- Faire bouillir le lait dans une russe, ajouter une demi-gousse de vanille fendue en deux
- Clarifier les œufs
- Blanchir dans une calotte en inox les jaunes et le sucre en remuant à l'aide d'une spatule en bois
- Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis, mélanger
- Remettre l'appareil dans la russe et cuire la crème
- Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer, jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule
- Passer la crème au chinois étamine et la refroidir le plus rapidement possible en la vannant fréquemment

3 **Confectionner le sirop (5 min)**
- Réunir dans une russe, l'eau, le sucre semoule, les zestes de citron et la gousse de vanille
- Porter à ébullition et écumer si nécessaire

4 **Préparer les fruits (10 min)**
- Laver, équeuter, égoutter soigneusement les fraises, ou
- Laver, monder et pocher les pêches, ou
- Éplucher, citronner et pocher les poires

5 **Sangler la crème anglaise et la débarrasser dans un bac à glace (5 min)**
- Réserver la glace au conservateur

6 **Confectionner le coulis de framboise (10 min)**
- Laver très délicatement les framboises
- Les égoutter
- Passer les framboises au tamis ou au « mixeur »
- Ajouter le sucre glace et le jus d'un demi-citron

7 **Dresser les fruits melba (5 min)**

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	K 137

LBA

RESPONSABLE : Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plateau*
- *2 grandes vasques ou jattes*
- *1 saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Dresser séparément dans des jattes :*
  - *les fruits*
  - *la glace à la vanille*
  - *le coulis de framboise*
- *Suivant la nature du service, les fruits melba peuvent être placés sur un rafraîchissoir*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la crème anglaise*
- *Confection d'un sirop*
- *Sanglage d'une crème anglaise et réalisation d'une glace aux œufs*
- *Pochage des fruits*
- *Confection d'un coulis de fruits frais*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	64	10	7
kJ % énergétique	1090 68 %	380 24 %	120 8 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1590 kJ (380 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Tulipe de fraises Melba.

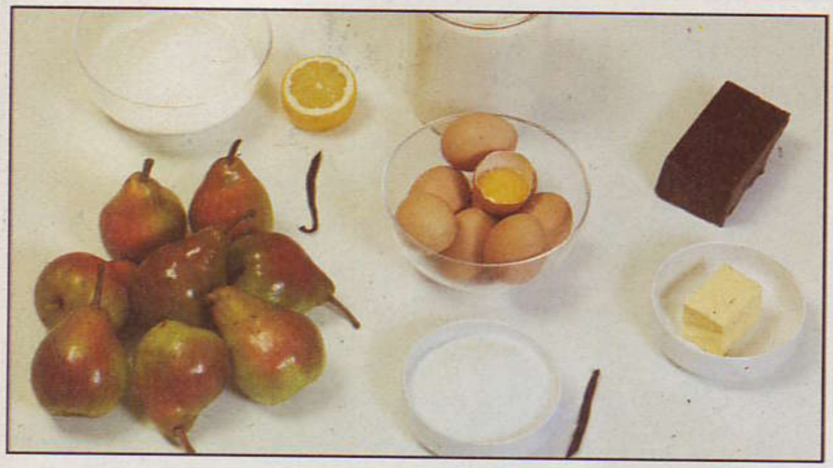
PLATS SIMILAIRES

- Nectarines Alexandra
- Pêches Cardinal
- Pêches Montreuil
- Fraises Nina
- Coupe royale

REMARQUES

POIRES BELLE H

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *2 plaques à débarrasser,*
- *2 calottes,*
- *1 chinois étamine,*
- *1 bac à glace,*
- *1 petit bain-marie.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *2 russes moyennes.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• poires (8 pièces de 150 g)	kg	1,200
• citron	pièce	1
SIROP		
• eau	l	0,80
• sucre	kg	0,800
• citron	pièce	1/2
• vanille (facultatif)	gousse	1/2
ou		
• poires au sirop	pièce	8
GLACE VANILLE (crème anglaise)		
• lait	l	1
• œufs (jaunes)	pièce	8
• sucre semoule	kg	0,250
• vanille	gousse	1/2
SAUCE CHOCOLAT		
• chocolat à cuire	kg	0,250
• beurre	kg	0,040
• crème fleurette (facultatif)	l	0,02
• eau	l	PM

Durée moyenne de préparation :	1 h
Durée moyenne de cuisson : • poires au sirop :	15 à 20 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner le sirop (5 min)
- Réunir dans une russe l'eau, le sucre, les zestes de citron éventuellement blanchis, un peu de jus de citron, et la demi gousse de vanille
- Porter à l'ébullition, écumer

3 Éplucher soigneusement les poires et les citronner (10 min)
- Gratter délicatement et raccourcir les queues
- Évider l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère à légumes

4 Marquer les poires en cuisson (5 min)
- Pocher les poires dans le sirop bouillant
- Les maintenir en immersion et les cuire recouvertes d'un papier sulfurisé pendant 15 à 20 min suivant leur degré de maturité
- Laisser refroidir les poires dans le sirop

5 Confectionner la glace vanille (20 min)
- Réaliser la crème anglaise (voir fiche N° K 139 glace vanille)
- Sangler la crème anglaise dans une sorbetière
- Débarrasser la glace vanille et la réserver dans un conservateur

6 Confectionner la sauce chocolat (10 min)
- Réunir dans un petit bain à sauce en acier inoxydable, le chocolat concassé, un peu d'eau et le beurre en parcelles
- Tiédir et faire fondre doucement le chocolat au bain-marie en le remuant de temps à autre à l'aide d'une spatule en bois
- Lisser et rectifier éventuellement l'onctuosité soit avec un peu d'eau ou de crème fleurette
- Maintenir au chaud la sauce chocolat

7 Dresser les poires Belle Hélène (5 min)

Remarque :
- *La densité du sirop de pochage des poires est fonction de leur degré de maturité.*

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	K 138

ÉLÈNE

RESPONSABLE: Pâtissier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grand plateau*
- *2 grandes jattes ou vasques*
- *1 saucière*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Égoutter soigneusement les poires et les dresser harmonieusement dans une grande jatte*
- *Dresser la glace vanille dans une deuxième jatte ou vasque rafraîchie au préalable, elle peut être placée dans une autre vasque contenant de la glace pilée*
- *Dresser la sauce chocolat en saucière*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection de la crème anglaise*
- *Confection d'un sirop*
- *Sanglage d'une crème anglaise et réalisation d'une glace aux œufs*
- *Pochage des fruits*
- *Confection de la sauce au chocolat*

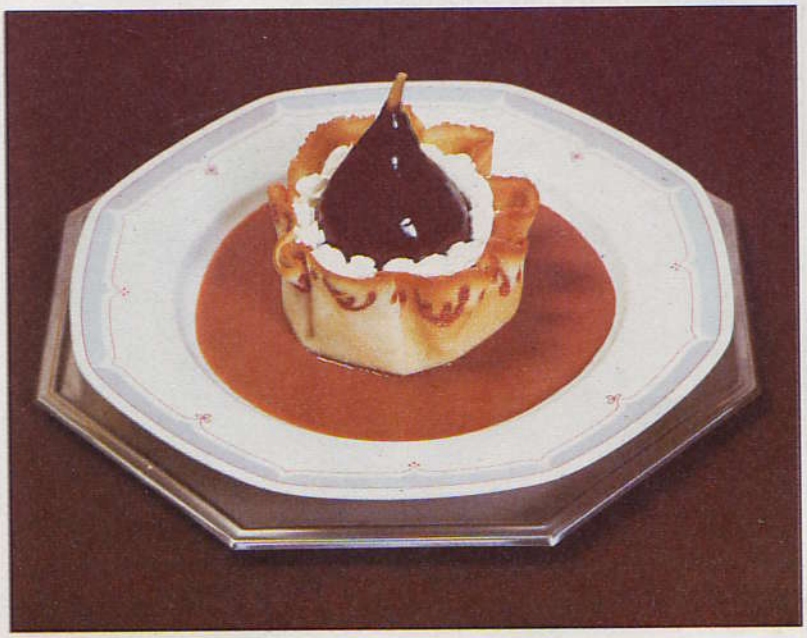
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	86	25	9
kJ % énergétique	1462 57 %	950 37 %	153 6 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 2565 kJ (615 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Poire glacée au chocolat.

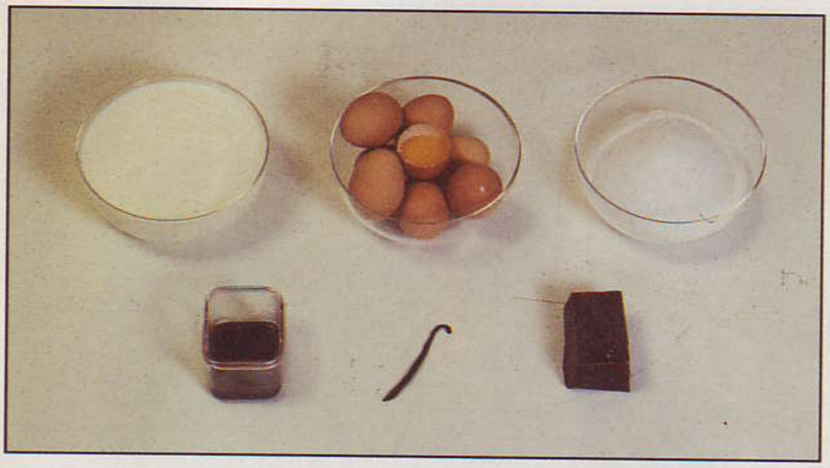
PLATS SIMILAIRES

- Poire glacée au chocolat, crème Chantilly
- Poire glacée au chocolat et aux amandes
- Banana split

REMARQUES

GLACES VANILLE, CAF

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION
- *2 grandes calottes,*
- *1 ramequin,*
- *1 chinois étamine,*
- *3 bacs à glace.*

MATÉRIEL DE CUISSON
- *1 russe moyenne,*
- *1 petite sauteuse.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
CREME ANGLAISE		
• lait	1	1
• œufs (jaunes)	pièce	8
• sucre semoule	kg	0,250
• vanille	gousse	1/2
PARFUMS		
• vanille (extrait liquide) ou	1	0,01
• café (extrait liquide) ou	1	0,02
• cacao ou couverture	kg	0,080

Durée moyenne de préparation :	40 min

TECHNIQUE

1 **Mettre en place le poste de travail (5 min)**
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 **Confectionner la crème anglaise (15 min)**
- Faire bouillir le lait dans une russe, ajouter la demi gousse de vanille fendue en deux
- Clarifier les œufs
- Blanchir dans une calotte en acier inoxydable les jaunes et le sucre, en remuant à l'aide d'une spatule en bois
- Verser progressivement une partie du lait sur les jaunes blanchis, mélanger
- Mettre l'appareil dans la russe et cuire la crème
- Placer la russe sur un feu doux en remuant sans discontinuer jusqu'à ce que la crème anglaise nappe la spatule
- Rincer soigneusement la calotte et prévoir un chinois étamine
- Passer la crème au chinois étamine et la refroidir le plus rapidement possible en la remuant fréquemment

3 **Placer dans le conservateur les bacs à glace (2 min)**

4 **Parfumer la crème anglaise (3 min)**
- Ajouter quelques gouttes d'extrait liquide de vanille ou
- Ajouter quelques gouttes d'extrait liquide de café ou le cacao dilué ou la couverture fondue

5 **Sangler la crème anglaise dans la sorbetière (10 min)**
- Débarrasser aussitôt la glace dans les bacs quand elle a atteint sa consistance normale
- Réserver les bacs à glace dans le conservateur

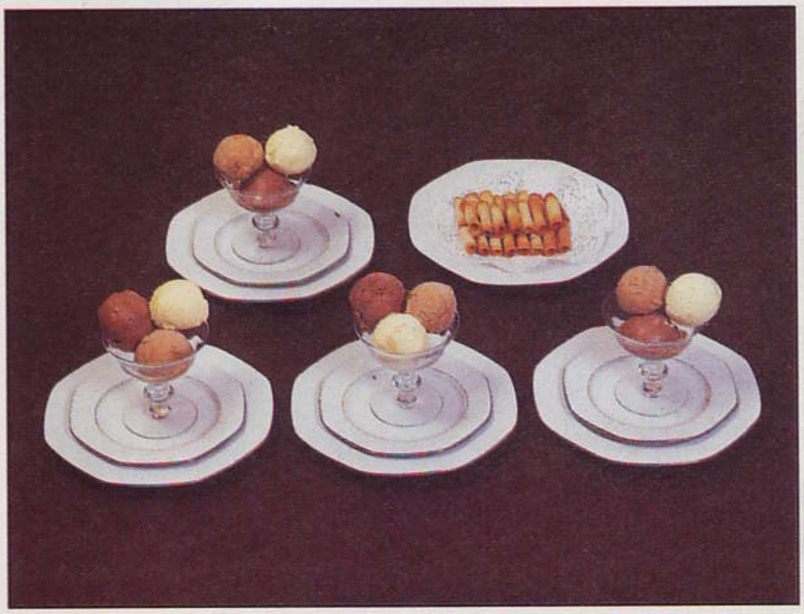
6 **Dresser la glace (5 min)**

Remarque :
- *En aucun cas la crème anglaise ne doit bouillir.*
  La crème ainsi préparée doit être conservée à + 3 °C et utilisée de préférence dans la journée.
  Suivant les modèles de sorbetière on peut parfois turbiner la crème anglaise immédiatement.

É, CHOCOLAT

CAP	C	BEP	C	BTH	HP	K 139

RESPONSABLE: Pâtissier glacier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *4 coupes individuelles*
- *4 assiettes à entremets*

PRÉSENTATION

- *Mouler la glace en boules à l'aide d'une cuillère et la dresser en coupes individuelles*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Confection de la crème anglaise***
- ***Sanglage de la crème anglaise et réalisation d'une glace aux œufs***

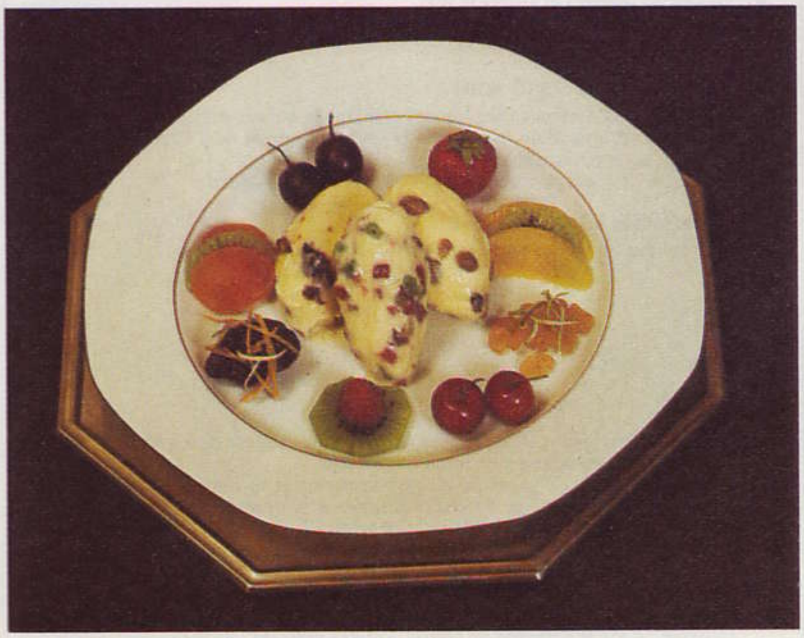
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	43	13	8
kJ % énergétique	731 54 %	494 36 %	136 10 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres −

Apports énergétiques par portion : 1360 kJ (325 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Assortiment de glaces aux fruits frais.

PLATS SIMILAIRES

- Glace pistache
- Glace pralinée
- Glace caramel
- Glace plombière
- Glace rhum raisins
- Glace pruneaux Armagnac

REMARQUES

SORBETS AUX F

(Abricot, cassis, fraise, or

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *1 russe moyenne,*
- *1 tamis ou 1 moulin à légumes ou 1 mixeur,*
- *1 presse fruits,*
- *1 chinois étamine,*
- *2 calottes en acier inoxydable,*
- *4 bacs à glace.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
SORBET ABRICOT		
• abricots	kg	0,600
• sucre semoule	kg	0,300
• eau	l	0,30
• citron	pièce	1/2
SORBET CASSIS		
• pulpe de cassis	l	0,40
• sucre semoule	kg	0,300
• eau	l	0,40
• citron	pièce	1/2
SORBET FRAISE		
• fraises	kg	0,600
• sucre semoule	kg	0,300
• eau	l	0,40
• citron	pièce	1/2
SORBET ORANGE		
• jus d'orange	l	0,60
• sucre semoule	kg	0,300
• eau	l	0,30

Durée moyenne de préparation :	30 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériel de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Marquer le sirop en cuisson (5 min)
- Réunir dans une russe l'eau, le sucre et le jus de citron
- Porter à l'ébullition, écumer et refroidir rapidement

3 Confectionner les sorbets (10 min)

Sorbet abricot
- Laver, égoutter, dénoyauter les abricots
- Les plonger dans le sirop bouillant durant quelques minutes
- Mixer, puis refroidir le plus rapidement possible
- Vérifier la densité (1.1159 à 1.1247)

Sorbet cassis
- Mélanger le sirop à la pulpe de cassis
- Vérifier la densité (1.1247 à 1.1335)

Sorbet fraise
- Laver, équeuter et égoutter les fraises
- Les passer au tamis ou au mixeur
- Ajouter le sirop refroidi et aciduler avec un peu de jus de citron si nécessaire
- Vérifier la densité (1.1247 à 1.1335)

Sorbet orange
- Presser les oranges et filtrer le jus
- Ajouter le sirop refroidi
- Vérifier la densité (1.1335 à 1.1425)

4 Sangler les sorbets (5 min)
- Placer les bacs à débarrasser les sorbets dans le conservateur
- Vérifier la propreté de la cuve de la sorbetière (elle doit être lavée, désinfectée et soigneusement rincée)
- Sangler les sorbets jusqu'à ce qu'ils prennent consistance

5 Débarrasser les sorbets (5 min)
- Les réserver à couvert dans un conservateur

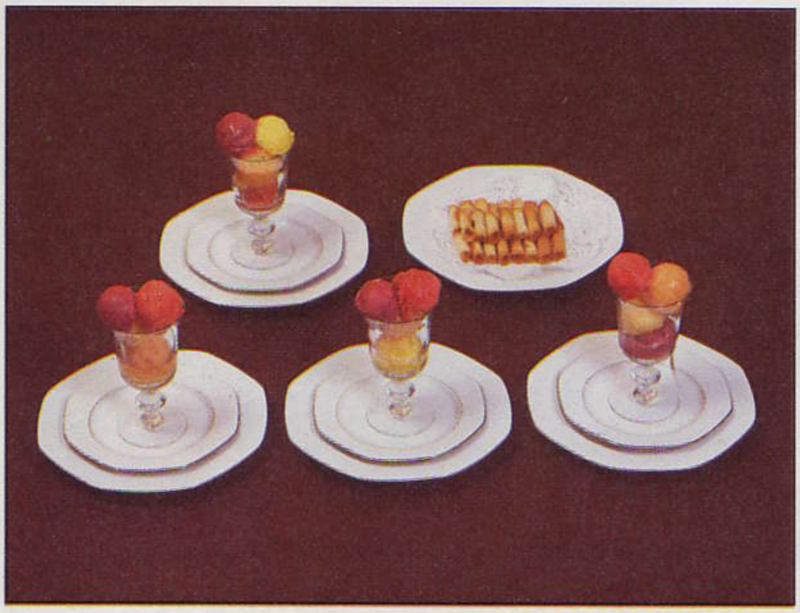
Remarque :
- *Il est fréquent d'accompagner les glaces et les sorbets de cigarettes russes, de tuiles aux amandes ou de langues de chat.*
  En règle générale le principe de fabrication des sorbets aux fruits repose sur un mélange de pulpe de fruits amenée à la densité de 14 à 18° Baumé (1.1074 à 1.1425) par addition de sirop à 30° Baumé (1.2624). Toutefois il faudra tenir compte de la nature du fruit utilisé, de son degré de maturité et de son acidité.
  Il est également possible de réaliser des sorbets aux fruits à un degré densimétrique moindre, leur consistance est alors moins onctueuse et légèrement pailletée ; c'est le principe de réalisation des granités.

FRUITS

orange)

CAP	C	BEP	C	BTH	O	K 140

RESPONSABLE : Pâtissier glacier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *4 coupes*
- *4 assiettes à entremets*

PRÉSENTATION

- *Mouler les sorbets à la cuillère à glace et les dresser en coupes individuelles*

TECHNIQUES DE BASE

- ***Réalisation d'un sirop***
- ***Préparation des fruits***
- ***Confection d'un sorbet***

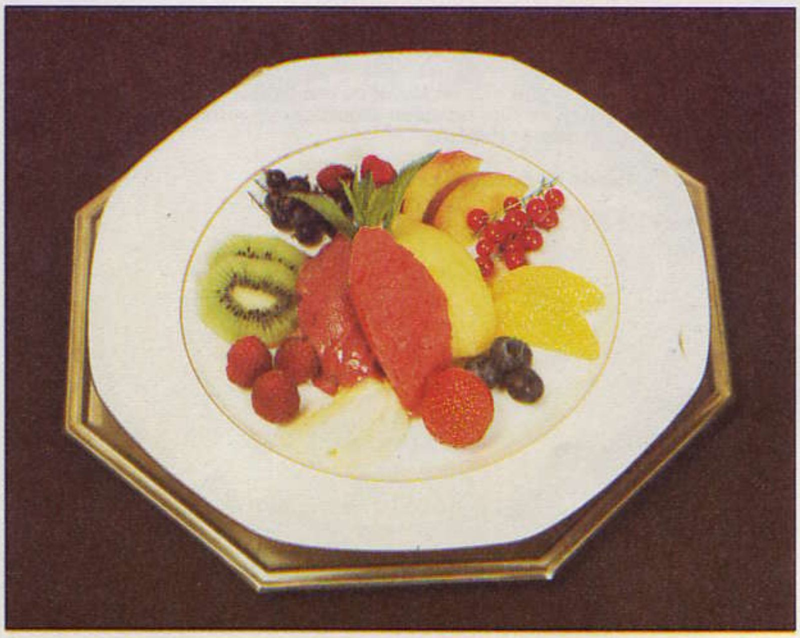
APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	82	0	1
kJ % énergétique	1394 99 %	0 0 %	17 1 %

Nutriments non énergétiques : vitamines +
: minéraux +
: fibres +

Apports énergétiques par portion : 1410 kJ (340 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Sorbets aux fruits frais.

PLATS SIMILAIRES

- Sorbet framboise
- Sorbet citron
- Sorbet aux fruits de la passion
- Oranges givrées
- Citrons givrés
- Ananas givrés
- Bombe Alhambra
- Bombe Créole

REMARQUES

SALADE DE FR

BON D'ÉCONOMAT



MATÉRIEL DE PRÉPARATION

- *3 plaques à débarrasser,*
- *2 grandes calottes,*
- *2 petites calottes,*
- *1 plaque à découper,*
- *1 dénoyauteur.*

MATÉRIEL DE CUISSON

- *1 russe moyenne.*

DENRÉES (pour 8 couverts)

	Unités	Quantités
ÉLÉMENTS DE BASE		
• ananas au sirop	kg	0,100
• banane	kg	0,300
• bigarreaux au sirop	kg	0,100
• fraises	kg	0,200
• kiwis	kg	0,200
• pêches	kg	0,300
• oranges	kg	0,300
• pommes	kg	0,300
• poires	kg	0,300
• citrons	pièce	1
SIROP		
• eau	l	0,20
• sucre	kg	0,200
• citron (jus)	pièce	1
• alcool (facultatif) (kirsch, rhum, marasquin, etc.)	l	0,04

Durée moyenne de préparation :	50 min

TECHNIQUE

1 Mettre en place le poste de travail (5 min)
- Matériels de préparation, de cuisson et de dressage
- Peser et mesurer les denrées

2 Confectionner le sirop (5 min)
- Réunir dans une russe, l'eau, le sucre semoule et le jus de citron
- Le faire bouillir quelques secondes, l'écumer, puis le refroidir rapidement

3 Préparer les fruits (15 min)
- Laver, éplucher, citronner les poires et les pommes
- Éplucher et citronner la banane
- Laver et équeuter les fraises, puis les égoutter soigneusement
- Monder les pêches
- Éplucher les kiwis
- Égoutter et dénoyauter les bigarreaux
- Égoutter les tranches d'ananas et réserver le sirop
- Peler à vif les oranges

4 Découper les fruits (15 min)
- Éléminer les péricarpes et les pépins des pommes et des poires, puis les émincer en lamelles de 3 mm d'épaisseur
- Émincer la banane en rondelles de 2 mm d'épaisseur
- Partager les fraises ou les laisser entières si elles sont petites
- Couper les pêches en quartiers, retirer le noyau, et émincer les quartiers en lamelles de 3 mm d'épaisseur
- Émincer les kiwis en rondelles de 2 mm d'épaisseur
- Couper en petits morceaux les tranches d'ananas
- Lever les oranges en segments

5 Terminer la salade de fruits (5 min)
- Réunir dans une grande calotte en inox tous les fruits découpés et le sirop refroidi, compléter avec le sirop d'ananas
- Parfumer éventuellement avec un alcool ou une liqueur
- Couvrir la calotte d'un film plastique alimentaire et rafraîchir la salade de fruits dans une enceinte réfrigérée

6 Dresser la salade de fruits (5 min)

CAP	HP	BEP	HP	BTH	HP	K 141

RESPONSABLE: Pâtissier ou Entremétier



MATÉRIEL DE DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- *1 grande vasque*
  ou
  1 grand saladier
- *1 dessous de plat rond*
- *1 papier dentelle*

PRÉSENTATION

- *Dresser harmonieusement la salade de fruits dans une jatte*
- *Suivant la nature du service la salade de fruits peut être placée dans un « rafraichissoir »*

TECHNIQUES DE BASE

- *Confection d'un sirop*
- *Epluchage des fruits*
- *Taillage des fruits*

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PORTION

Nutriments énergétiques	Glucides	Lipides	Protides
grammes	45	0	1
kJ % énergétique	765 98 %	0 0 %	17 2 %

Nutriments non énergétiques : vitamines ++
: minéraux +
: fibres ++

Apports énergétiques par portion : 780 kJ (190 kcal)

SERVICE A L'ASSIETTE



Gratin de fruits au marasquin.

PLATS SIMILAIRES

- Salade de fruits exotiques au rhum
- Salade de fruits rouges à la crème anglaise
- Macédoine de fruits au vin rouge
- Melon surprise
- Salade de fruits secs à l'orange

REMARQUES

VOCABULAIRE PROFESSIONNEL

A

Abaisser — Donner une certaine épaisseur à une pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un laminoir.

Abat — Tête, pieds, cervelle, rognons, foie, langue, cœur, amourette et ris des animaux de boucherie.

Abatis — Tête, cou, ailerons, pattes, gésiers, cœur et foie de volailles ou de gibiers à plumes

Affriter ou afflanchir — Chauffer fortement un corps gras dans un récipient de cuisson (poêle) pour l'empêcher de coller.

Anglaise — Mélange à base d'œufs battus, d'huile, de sel et de poivre, éventuellement d'un peu d'eau, utilisé pour paner divers éléments.

Appareil — Mélange de différents éléments entrant dans la composition d'un plat. Ex. : appareil à soufflé, à biscuit, à crème prise.

Arroser — Verser sur une viande en cours de cuisson, sa graisse ou du beurre fondu, pour l'empêcher de sécher.

Aspic — Entrée froide gélifiée et moulée.

Assaisonner — Donner de la saveur à une préparation culinaire en lui ajoutant du sel, du poivre, ou des épices.

B

Bain-marie — a) Récipients de forme cylindrique, et récipients gastronormes destinés à maintenir au chaud les sauces ou les potages. Leur forme étroite et haute permet de réduire l'évaporation. Le bain-marie doit être placé dans une caisse à bain-marie contenant de l'eau à une température voisine de l'ébullition.
b) Cuire au bain-marie : technique de cuisson destinée à certaines préparations délicates ne supportant pas le contact direct ou brutal de la chaleur. Ex. : œufs brouillés, génoise, œufs cocotte, etc.

Barder — Recouvrir d'une mince tranche de lard gras une pièce de volaille, de gibier, de boucherie pour éviter son dessèchement pendant la cuisson.

Beurre manié — Mélange de beurre en pommade et de farine, permettant d'obtenir « l'à point » de la liaison d'une sauce.

Beurrer — a) Enduire un moule, un plat, ou un papier sulfurisé de beurre clarifié avec un pinceau, afin d'empêcher les aliments de coller.
b) Adjoindre des particules de beurre à un potage ou à une sauce (voir tamponner et monter au beurre).

Blancs — Mélange de farine et d'eau froide ajouté à de l'eau bouillante citronnée, utilisé pour la cuisson de certains légumes et de certains abats blancs (fonds d'artichauts, pieds et tête de veau). Le récipient de cuisson est recouvert d'une pellicule d'huile et d'un papier sulfurisé.

Blanchir — a) Cas des légumes : plonger les légumes dans de l'eau bouillante durant quelques minutes puis les rafraîchir et les égoutter afin d'éliminer leur âcreté (c'est une cuisson complète pour les épinards). Les pommes de terre et les légumes secs se blanchissent « départ eau froide ».
b) Cas de la viande : immerger dans de l'eau froide puis porter à l'ébullition les viandes et les abats, afin d'éliminer l'excédent de sel, les impuretés ou de raffermir les chairs.
c) Cas de la pâtisserie : travailler vigoureusement à l'aide d'une spatule en bois, des jaunes d'œufs et du sucre pour la réalisation de la crème anglaise, pâtissière, etc.

Blondir — Faire colorer très légèrement un aliment jusqu'à l'obtention d'une couleur blonde (farine, oignons).

Braiser — Cuire lentement au four dans une braisière et à court mouillement (voir cours de technologie sur les différentes techniques de cuisson).

Brider — Fixer les membres d'une volaille à l'aide d'une aiguille et de ficelle, pour donner à la pièce une bonne présentation et régulariser sa cuisson.

Bouquet garni — Queues de persil, thym et laurier ficelés solidement ; pouvant comporter selon les utilisations du vert de poireau ou du céleri.

Brunoise — Légumes coupés en petits dés servant de garniture pour certains potages, ou pour certaines sauces (consommé brunoise, sauce américaine).

Buisson — Manière de dresser les crustacés en forme de pyramide (écrevisses, crevettes bouquets).

C

Canneler — Pratiquer de petites cannelures, à l'aide d'un couteau canneleur, à la surface de certains fruits pour améliorer leur présentation.

Caraméliser — Enduire un moule avec du sucre cuit au caramel. Parfois synonyme de pincer (caraméliser les sucs de viande).

Carcasse — Ensemble osseux d'un animal (squelette).

Chapelure — Pain séché, pilé et tamisé.

Chaufroiter — Napper une pièce de viande ou de poisson avec une sauce chaud-froid.

Châtrer — Éliminer le boyau central des écrevisses avant de les marquer en cuisson.

Chemiser — Enduire ou appliquer contre les parois d'un moule une couche de gelée, de glace, de pain de mie, de jambon, de laitue ou de biscuits avant de remplir le centre du moule avec une autre préparation.

Chiffonade — Laitue ou oseille détaillées (ciselées) en fines lanières et étuvées au beurre ; utilisée comme garniture pour certains potages ou comme élément de décoration.

Chiqueter — Favoriser la présentation des bords d'une abaisse de pâte (feuilletée, à foncer, brisée) en pratiquant de petites entailles à l'aide d'un couteau d'office (voir pincer).

Ciseler — a) Faire de légères incisions à la surface d'un gros poisson ou de ses filets, pour en faciliter la cuisson.
b) Émincer la laitue ou l'oseille (voir chiffonade).
c) Détailler en petits dés les oignons ou les échalotes (hâcher).

Citronner — Frotter la surface de certains fruits (pommes, poires) ou de certains légumes (céleri rave, fonds d'artichauts) avec du citron pour éviter leur brunissement au contact de l'air ou, pendant la cuisson (voir aciduler).

Clarifier — a) Rendre clair un consommé ou une gelée au moyen de blanc d'œuf ou de sang.
b) Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
c) Faire fondre doucement du beurre au bain-marie, pour éliminer l'écume et les impuretés par décantation.
d) Faire fondre de la graisse de porc ou de volaille pour en éliminer les impuretés.

Clouter — a) Introduire des clous de girofle dans un oignon (garniture arômatique des fonds blancs).
b) Introduire à la surface d'une viande de boucherie, d'une volaille ou d'un poisson, de petits bâtonnets de jambon, de truffe, de langue écarlate ou d'anchois (voir piquer).

Coller — Modifier ou raffermir la consistance de certaines préparations par addition de gelée ou de gélatine. Ex. : réalisation des gelées, de la sauce chaud-froid, des mousses de viande, de poisson ou de légumes, de la sauce mayonnaise ou de l'appareil à bavarois.

Compoter — Cuire doucement et longuement des oignons ou des poivrons sur la plaque du fourneau jusqu'à leur déliquescence.

Concasser — Hacher grossièrement (persil, tomates, os, arêtes, etc.)

Confir — a) Conserver diverses préparations à base de légumes ou de fruits (petits oignons, piments, citrons, cerises) dans de l'huile, de l'alcool, du vinaigre ou du sucre.
b) Cuire et conserver un aliment dans sa propre graisse clarifiée (porc, oie, canard).

Contiser — Inciser délicatement la peau d'une volaille, d'un gibier, ou de certains poissons, pour y glisser une lamelle de truffe.

Corder — État d'une pâte ou d'une purée de pommes de terre dont la consistance devient élastique (état glutineux).

Cordon — Sauce que l'on dispose régulièrement tout autour d'une pièce.

Corner — Nettoyer soigneusement le bord d'un récipient à l'aide d'une corne ou d'une spatule métallique.

Corser — Augmenter la saveur d'un met soit par addition d'éléments sapides (glace de viande ou de poisson par exemple) soit par réduction.

Coucher — Façonner des choux, des éclairs, ou des meringues sur une plaque à pâtisserie à l'aide d'une poche munie d'une douille.

Couronne — Dresser en couronne : garnir le fond d'un plat avec une préparation en laissant un espace libre au milieu pour y placer une autre garniture (couronne ou turban de riz).

Crémer — a) Ajouter de la crème à une préparation.
b) Mélanger vigoureusement du sucre et du beurre en pommade à l'aide d'une spatule en bois ou d'un petit fouet.

Crever — Faire éclater du riz en le plongeant 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante, pour la réalisation du riz au lait.

Croustades — Bouchées plates de formes diverses, généralement réalisées avec des rognures de feuilletage.

Cuisson — Action de cuire ; s'emploie également pour désigner le liquide dans lequel à cuit un aliment.

D

Darne — Tranche de poisson rond (pour une personne) de 2 à 3 cm d'épaisseur.

Décanter — a) Pour le beurre clarifié : éliminer l'écume puis changer le beurre fondu de récipient pour le séparer du petit lait.
b) Pour la viande : changer une préparation de récipient (ragoût, fricassée) afin d'en éliminer la garniture arômatique.

Déglacer — Liquéfier les sucs caramélisés au fond d'un récipient de cuisson en ajoutant un liquide (eau, fond, vin).

Dégorger — a) Laisser les aliments dans de l'eau courante froide afin de les débarrasser des impuretés qu'ils contiennent (arêtes de poisson, abats, etc.)
b) Éliminer une partie de l'eau de végétation de certains légumes en les saupoudrant de sel (concombres, choux).

Décortiquer — Éliminer la carapace de certains crustacés (crevettes, langoustines, etc.)

Dégraisser — a) Éliminer à l'aide d'une petite louche la graisse qui se forme à la surface d'un fond, d'une sauce, etc.
b) Éliminer l'excédent de graisse d'un morceau de viande.

Dépouiller — a) Éliminer durant la cuisson, la peau qui se forme à la surface d'une sauce, d'un potage ou d'un fond.
b) Arracher la peau (dépecer) des lièvres, des lapins, des anguilles, des soles, etc.)

Dérober — Éliminer la peau des fèves.

Dessécher — Travailler une pâte ou une purée sur le feu jusqu'à l'évaporation partielle de l'eau de constitution.

Dés — Aliments découpés en forme de cubes (voir brunoise et mirepoix).

Desserte — Préparations invendues ; retours du buffet ou de la table de tranche.

Désosser — Éliminer les os.

Détendre — Donner à une sauce ou à un potage une consistance plus fluide par addition d'un fond ou d'un liquide de même nature.

Dénerver — Éliminer « les parties nerveuses », les aponévroses d'une viande, ou les tendons d'une volaille.

Dorer — Étendre de la dorure sur des choux, des éclairs, des pâtes diverses, à l'aide d'un pinceau, afin de favoriser leur coloration pendant la cuisson.

Dresser — Disposer harmonieusement les mets sur les plats ou les assiettes de service.

Détrempe — Mélange de farine, d'eau et de sel constituant le point de départ de la confection de certaines pâtes (feuilletée, à choux).

Dénoyauter — Oter les noyaux de certains fruits (olives, cerises).

Duxelle — Préparation à base de champignons de Paris finement hachés et étuvés au beurre avec de l'oignon et de l'échalote ciselés (base de nombreuses farces).

E

Ébarber — a) Première phase de l'habillage des poissons : éliminer les nageoires.
b) Parer les œufs pochés.

Écailler — a) Éliminer les écailles des poissons.
b) Gratter les pattes des volailles après les avoir flambées.

Écaler — Éliminer la coquille des œufs durs ou des œufs mollets.

Écumer — Éliminer, à l'aide d'une écumoire, l'écume qui se forme à la surface d'un fond ou d'une sauce.

Écosser — Éplucher spécifiquement les graines des légumineuses (petits pois, fèves, haricots en grains).

Effiler — a) Éplucher spécifiquement les haricots verts en éliminant les fils.
b) Détailler les amandes et les pistaches en fines lamelles.

Émincer — Couper (tailler) en tranches fines et minces (oignons, poireaux, paysanne de légumes).

Égoutter — Éliminer une partie de l'eau imprégnant un aliment en le plaçant sur un tamis, dans un chinois, une passoire ou en utilisant une essoreuse centrifuge.

Étuver — Chauffer ou cuire lentement à couvert un aliment dans son eau de végétation avec un peu de beurre.

Exprimer — Extraire l'eau, le jus ou les graines d'un aliment en le pressant fortement.

Enrober — Recouvrir uniformément un aliment en le trempant ou en le nappant (pâte à frire, glace de viande, chocolat).

Escaloper — Trancher dans le sens transversal (champignons, fonds d'artichauts).

Éplucher — Éliminer les parties non comestibles d'un aliment.

Évider — Éliminer l'intérieur de certains légumes ou fruits avant de les farcir (fruits givrés, tomates, courgettes farcies).

F

Farce — Préparation à base d'aliments hachés, assaisonnés et parfois liés ; utilisée pour la confection des quenelles, des pâtés, des terrines, des galantines ou pour garnir certaines préparations (poitrine farcie, tomates, champignons farcis).

Filet — a) Partie la plus délicate d'un animal (filet de bœuf, de sole, de volaille).
b) Quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre ajoutées dans une préparation (voir aciduler).

Flanquer — Disposer autour d'une pièce principale de petits éléments de garniture de même nature que la pièce.

Fleurons — Petits motifs de décoration en forme de croissant et réalisés à partir de rognures de feuilletage.

Frémir — Faire bouillir très lentement.

Foncer — Garnir soit le fond d'un récipient de cuisson avec une garniture aromatique (braisière), soit un cercle à tarte, soit un moule avec une pâte.

Fontaine — Disposer la farine en forme de couronne (puits) sur un marbre à pâtisserie.

Flamber — a) Passer rapidement à la flamme une pièce de volaille ou de gibier à plume, pour éliminer les duvets.
b) Arroser d'alcool ou de liqueur (cognac, calvados) une préparation et l'enflammer généralement avant la réalisation d'une sauce (steak au poivre, sauce américaine).

Fouler — Passer une préparation au chinois en appuyant fortement avec un pochon pour en exprimer le maximum.

Fraiser — Rendre une pâte (brisée, sablée) plus homogène en l'écrasant et en la poussant devant soi sur le marbre à pâtisserie, avec la paume de la main.

Frapper — Abaisser rapidement la température d'une préparation en la plaçant dans un bain de glace vive additionné de sel.

Frire — Technique de cuisson qui consiste à immerger un aliment dans un bain d'huile chauffé à une température variant en fonction de la nature de l'aliment à traiter.

Fondre — Cuire doucement et à couvert sans eau avec un peu de beurre (voir étuver). Ex. : chiffonade de laitue ou d'oseille, fondue de poireaux, de tomates.

Fumet — a) Arôme dégagé par une préparation culinaire.
b) Fond de cuisine (fumet de poisson, de gibier).

G

Glacer — a) Arroser une pièce de viande de boucherie ou de volaille poêlée ou braisée, avec son fond de cuisson en l'exposant à la chaleur d'un four ou d'une salamandre jusqu'à obtention d'une pellicule brillante.
b) Laisser « gratiner » légèrement sous la salamandre les sauces poisson montées au beurre ou additionnées de sauce hollandaise ou d'un sabayon.
c) Technique de cuisson applicable aux carottes, aux navets ou aux petits oignons. L'aliment est cuit avec un peu d'eau, du beurre, du sel et du sucre ; en fin de cuisson l'eau doit être complètement évaporée, le beurre et le sucre doivent envelopper le légume d'une pellicule brillante.
d) Saupoudrer certains entremets de sucre glace et les exposer sous la salamandre pour les faire briller (crêpes, beignets, soufflés).
e) Recouvrir la surface de certaines pâtisseries de pâte à glacer, de fondant ou de caramel (choux, éclairs, génoise).

Gastrique — Mélange de sucre et de vinaigre blanc cuits jusqu'à l'obtention d'une couleur blonde ; à la base de la confection de la sauce bigarrade ou des sauces comportant une garniture de fruits (canard à l'orange).

Gratiner — Saupoudrer une préparation de gruyère, de parmesan ou de mie de pain, puis l'exposer sous la salamandre afin d'obtenir une coloration dorée et brillante.

Griller — Exposer un aliment (petites pièces de viande, de volaille, de poisson et de légumes) à l'action directe de la chaleur rayonnante d'une prussienne, d'une salamandre, d'un gril électrique ou d'un gril à gaz.

Graisser — a) Enduire un moule ou une plaque à pâtisserie de beurre clarifié (ou de graisse spéciale en bombe pour plaques à pâtisserie) à l'aide d'un pinceau afin d'éviter aux aliments de coller.
b) Ajouter quelques grammes de crème de tartre ou d'acide tartrique à un sirop de sucre pour l'empêcher de cristalliser.

Grainer — a) État d'un sirop de sucre insuffisamment graissé qui se cristallise.
b) État des blancs d'œufs trop battus ou battus sans soins, qui laissent apparaître une quantité de petits grains.

H

Hâtelet — Tige de métal, souvent argentée et décorée, utilisée comme support pour des éléments de décoration.

Habiller — Phases préliminaires de la préparation d'une volaille ou d'un poisson avant la mise en cuisson. (Étirer, flamber, parer, vider, brider, préparer les abatis. Écailler, ébarber, vider, laver, éponger).

Hacher — Réduire en petits morceaux à l'aide d'un couteau ou d'un robot électrique (mixeur).

Historier — Réaliser un décor, à l'aide d'un couteau d'office ou d'un couteau spécial (canneleur), sur un légume ou un fruit (citrons, tomates en dents de loup).

I

Inciser — Faire des incisions peu profondes à la surface d'un poisson pour en faciliter sa cuisson.

J

Julienne — Fins filaments de carottes, navets, truffes, champignons, zeste de citron ou d'orange, etc.

L

Larder — Traverser de part en part une grosse pièce de viande (aiguillette de bœuf) à l'aide d'une lardoire garnie de lanières de lard.

Lier — Donner une certaine consistance à un fond, une sauce ou à un potage en ajoutant un élément de liaison (amidon, fécule, jaune d'œuf, etc.)

Lit — Synonyme de couche ou de socle dans le dressage d'un plat.

Lustrer — Recouvrir un aliment de beurre clarifié, de gelée, ou de nappage, à l'aide d'un pinceau pour lui donner un aspect brillant (omelette, pièce de viande rôtie, grillades, tartes, etc.).

Limoner — Éliminer sous un filet d'eau les parties sanguinolentes et les peaux de certains abats (cervelles, amourettes).

M

Macérer — Mettre des fruits à tremper dans de l'alcool (éventuellement sucré) afin qu'ils s'imprègnent du parfum (zestes d'oranges, fruits confits, etc.)

Manchonner — Dégager la chair qui recouvre certains os (côtelettes, côtes, pilon ou aile de volaille, etc.) pour favoriser la présentation et permettre de placer soit une papillote, soit un manchon.

Marbrée — Qualificatif de qualité d'une viande dont les muscles sont séparés par des couches graisseuses.

Mariner — Mettre un aliment (pièces de viande de boucherie, de gibier ou de poisson) dans une marinade, dont la composition diffère selon l'aliment à traiter ; le but étant d'attendrir et de parfumer les chairs.

Marquer — Démarrer la cuisson d'un aliment.

Masquer — Recouvrir uniformément un élément (entremet, fond de plat) de crème, de sauce ou de gelée.

Matignon — Garniture arômatique taillée en fine paysanne et suée au beurre, composée généralement de carottes, d'oignons, de céleri, de jambon et d'un bouquet garni.

Mignonnette — Poivre concassé.

Mirepoix — Garniture arômatique taillée en dés et rissolée, composée généralement de carottes, d'oignons, de céleri, de poitrine de porc et d'un bouquet garni.

Monder — Éliminer la peau de certains légumes ou fruits en les plongeant pendant quelques secondes dans de l'eau bouillante et en les rafraîchissant immédiatement (tomates, pêches, prunes, amandes, pistaches, etc.).

Monter — Battre une préparation à l'aide d'un fouet afin d'incorporer de l'air, et augmenter ainsi son volume (blancs en neige) ou avec adjonction simultanée d'huile (sauce mayonnaise).

Mortifier — Laisser rassir (maturer, mûrir) quelques jours la viande ou le gibier dans un endroit réfrigére et sec afin que les chairs s'attendrissent.

Mouiller — Ajouter un liquide (fond, vin, eau) à une préparation afin de permettre sa cuisson.

Mijoter — Cuire doucement et régulièrement.

N

Napper — Recouvrir uniformément une préparation, avec une sauce ou une crème, à l'aide d'un pochon ou d'une cuillère à potage (voir masquer).

P

Paner — Recouvrir entièrement un aliment de mie de pain ou de chapelure après l'avoir passé dans une anglaise (voir ce mot) et avant de le marquer en cuisson.

Papillote — Sorte de petit manchon en papier glacé blanc destiné à être placé à l'extrémité des os après qu'ils aient été manchonnés.

Partir — Démarrer la cuisson d'un aliment (voir marquer).

Parures — Déchets ou parties nuisant à la présentation d'un aliment.

Passer — Faire passer un aliment (crème, purée, potage, fond) au travers d'une passoire, d'un chinois, d'un tamis ou d'une étamine, soit pour l'égoutter, soit pour éliminer les parties non consommables.

Pâton — Morceau de pâte non détaillée.

Peluches — Sommités des tiges ou des feuilles de cerfeuil, de persil, ou de cresson (garniture pour certains potages).

Persillade — Mélange de mie de pain tamisée, d'ail et de persil haché (tomates à la provençale, carré d'agneau persillé).

Persillée — Se dit d'une viande qui comporte de fines et nombreuses infiltrations graisseuses, à l'intérieur des muscles.

Piler — Réduire un aliment en purée à l'aide d'un pilon et d'un mortier.

Piquer — a) Clouter à l'aide d'une aiguille à piquer.
b) Faire des petits trous à la surface d'une abaisse de pâte afin de l'empêcher de gonfler pendant la cuisson.

Pincer — a) Faire caraméliser les sucs d'une viande au fond de son récipient de cuisson (phase préliminaire au déglaçage).
b) Pratiquer de petites cannelures à l'aide d'une pince spéciale sur les crêtes des tartes, tourtes ou pâtés, pour en favoriser la présentation.

Pocher — Cuire un aliment par immersion dans un liquide (eau, fond, fumet, sirop, etc.).

Poêler — Cuire de grosses pièces de viande de boucherie ou de volaille en les plaçant dans un récipient creux avec couvercle et sur une garniture arômatique suée au beurre (matignon). Cette technique s'applique tout particulièrement aux grosses pièces de viande risquant de sécher si elles sont rôties.

Pousser — Faire augmenter le volume d'une pâte « levée » en favorisant la fermentation réalisée par les levures (synonyme de pointer).

Pointe — Très petite quantité d'un condiment (une pointe de poivre de Cayenne).

Puits — Synonyme de fontaine.

Q

Quadriller — a) Marquer les aliments à griller sur les barreaux du gril afin d'obtenir un quadrillage.
b) Marquer à l'aide du dos d'un couteau certaines préparations panées pour améliorer la présentation (merlans à l'anglaise, escalopes viennoise).

R

Rafraîchir — Refroidir rapidement un aliment à l'eau courante. Ex. : légumes cuits à l'anglaise (voir frapper).

Raidir : Faire sauter une viande sans coloration pour en raffermir les fibres. Ex. : fricassée de volaille.

Rassir — Voir mortifier.

Réduire — Concentrer un liquide en évaporant une partie de l'eau par ébullition.

Relever — Rehausser la saveur d'un mets à l'aide d'épices ou de condiments.

Relâcher — Se liquéfier (pour un appareil) (voir détendre).

Rissoler — a) Faire sauter un aliment dans un peu de matière grasse et en le colorant (synonyme de revenir).
b) Cuire les pommes de terre dans un peu de matière grasse après les avoir blanchies (pommes cocottes, noisettes, château).

Revenir — Voir rissoler.

Remonter — Homogénéiser ou émulsionner une sauce dont les éléments se sont dissociés (sauce « tournée »).

Rouelles — Tranches épaisses ou grosses rondelles.

Roux — Farine cuite dans un corps gras, plus ou moins longtemps suivant la couleur recherchée (blanche, blonde ou brune), et servant d'élément de liaison.

Rompre — Arrêter momentanément la fermentation d'une pâte levée.

Rôtir — Cuire un aliment dans un four ou à la broche.

Repère — Mélange de farine, d'eau, et éventuellement de blanc d'œuf utilisé pour :
- luter un récipient de cuisson (fermer hermétiquement)
- coller un élément de décor sur la bordure d'un plat
- cuire une grosse pièce de viande de boucherie afin d'éviter son dessèchement (train de côtes de bœuf).

Ruban — Qualifie une pâte qui a obtenu une certaine consistance par un fouettage intense (génoise, pâte à biscuits).

S

Salpicon — Éléments détaillés en petits dés.

Saigner — Enfoncer la pointe d'un couteau au niveau de la pointe du rostre d'une langouste ou d'un homard pour évacuer l'eau qui se trouve à l'intérieur.

Saisir — Démarrer la cuisson d'un aliment à feu vif.

Sangler — Verser un appareil à crème glacée ou un sorbet dans une sorbetière pour le congeler (voir frapper et turbiner).

Sauter — Cuire rapidement des petites pièces de viande, de poisson ou de légumes dans un sautoir, dans une sauteuse ou dans une poêle avec un peu de matière grasse.

Singer — Saupoudrer un ragoût de farine pour en assurer la liaison.

Suer — Éliminer l'eau de végétation d'un légume en le chauffant doucement avec un corps gras et en évitant toute coloration.

Suprême — « Blanc » aile d'une volaille ou escalope de filet d'un gros poisson (barbue, saumon).

T

Tailler — Terme général pour découper.

Tamponner — Synonyme de beurrer en surface.

Tamiser — Passer une denrée au travers d'un tamis (farine, mie de pain).

Tapisser — Synonyme de chemiser.

Timbale — Récipient en pâte (d'office, sèche, feuilletée) destiné à recevoir une garniture donnant son nom à la timbale. Ex. : timbale de fruits de mer.

Tomber — Réduire un fond ou un fumet jusqu'à l'obtention d'un liquide sirupeux (tomber à glace).

Tourer — Technique spécifique s'appliquant au travail de la pâte feuilletée ou à croissant.

Tourner — a) Donner une forme régulière et arrondie à certains légumes pour améliorer la présentation et régulariser la cuisson.
b) Se dit également d'une sauce ou d'une crème dont les éléments se dissocient ; d'une préparation qui fermente ou d'une préparation qui coagule (ou précipite).

Travailler — Mélanger vigoureusement une pâte ou un appareil à l'aide d'une spatule en bois ou d'un batteur-mélangeur.

Trousser — Maintenir les membres d'une volaille (comme brider mais sans aiguille ni ficelle).

Tremper — a) Réhydrater certains légumes secs après les avoir soigneusement lavés.
b) Imbiber de sirop les savarins ou les baba (synonyme de puncher).

Tronçonner — a) Couper (tailler) certains légumes en gros morceaux de forme allongée (tronçons de poireaux, de carottes).
b) Découper certains poissons selon une technique particulière (tronçons de cabillaud, de turbot).

Turbiner — Faire prendre un appareil à crème glacée dans une sorbetière (voir sangler).

V

Vanner — Agiter une sauce ou une crème avec une spatule afin de favoriser et d'homogénéiser son refroidissement tout en évitant la formation d'une peau en surface.

Voiler — Recouvrir des pièces de pâtisserie d'un voile de sucre filé (bombe glacée, fruits givrés, ananas voilé à l'oriental).

Venaison — Terme général désignant une grosse pièce de gibier.

Vert-cuit — Degré de cuisson concernant le canard au sang et le salmis (bleu).

Z

Zeste — Morceau découpé dans l'écorce odorante des agrumes.

Achevé d'imprimer en octobre 1984
sur les presses de
l'Imprimerie Raffestin
18320 Jouet-sur-l'Aubois

Dépôt légal Imprimeur n° 13 084
4e trimestre 1984 - N° Editeur : 122
ISBN - 2-85708-021-2